VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

Boeddha shoppen

Zen-reis door Japan

De zingende non

Mieke Stevens: boeddhist en bankier

special: GELD

VORM & LEEGTE – JAARGANG 14, NR 3 | SEPTEMBER 2009 | € 7,50





56



'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Interieurdecoratie



Er gaat niets boven een stilteretraite als onderbreking van het harde werken en dagen gevuld met allerlei drukte. Ditmaal tien volle dagen natuur, rust en regelmaat. Even niets hoeven, nergens iets van moeten vinden, niets willen, alleen maar volgen wat anderen willen dat je doet. Buigen, zingen, kaarsjes aansteken, je schoenen uit doen en zo relaxed mogelijk op je kussen zitten. Er zit niets anders op dan je over te geven aan de ideaal geënsceneerde oefencondities en te vertrouwen op de *dharma* en degene die de leiding heeft. Op een boeddhistisch uur gewekt worden door een lief rinkelend belletje, al even lief getingeld door een vrijwillige dauwtrapper. En vervolgens acht tot tien uur per dag gewoon zitten. Bewust worden van je ademhaling en van de rumoerige driestuiver-opera in je hoofd.

Verder is er de stilte: in stilte eten, in stilte afwassen en slapen voor zover dat kan op een slaapzaal met snurkers, en de occasionele slaapprater of droomlacher. Leve Ohropax!

Een collega terugtrekster (of hoe noem je iemand die naar een retraite gaat) vertelde me naderhand enthousiast dat ze haar hele woonkamer vanaf haar kussen had heringericht. De muren geschilderd, nieuwe plankenvloer gelegd, meubels verschoven en gordijnen genaaid. Het zag er prachtig uit en ze was erg benieuwd wat ze thuis zou aantreffen. Strikt genomen is een retraite inderdaad bij uitstek een gelegenheid om de interieurdecoratie eens te inspecteren, maar dan die in je eigen bovenkamer waarvan je soms niet meer weet dat je er woont. Dat daar gereageerd wordt op zintuiglijke prikkels, die razendsnel worden omgezet in gedachten, emoties en grijsgedraaide reactiepatronen in alle kleuren van de regenboog. Een retraite frist van binnen op. Ramen en deuren worden opengezet om alle overbodige rommel na grondig onderzoek, naar buiten te kunnen kieperen. Afgewisseld met schoonspoelende wasbeurten overgoten met de heerlijkst geurende wasverzachter: de *metta bahavana* (ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid), of wat er zoal voorhanden is op retraites aan hartverzachters. Eigenlijk hoef je er niets voor te doen. De herinrichting van je boven- en hartkamers gebeurt vanzelf, tenminste als je bereid bent om af te zien en te blijven zitten op dat kussen. Je vertrouwen niet te verliezen ondanks pijnlijke knieën, roestige rug, olifantenvoeten maar vooral dat twijfelachtige geklets in je hoofd.

Geloven is eigenlijk een woord dat in het boeddhisme niet bestaat. *Sraddha*, heet het in het Sanskriet en het betekent vertrouwen. Je vertrouwt er op dat de dharma ook voor jou werkt en ondertussen krijg je het nodige materiaal aangereikt om te zien of dat vertrouwen wel klopt.

Zo wil ik er op vertrouwen dat deze *geldeditie* van *Vorm&Leegte* u bevalt en mag inspireren tot interieuronderzoek. Want er is weer veel aandacht, werk en research in gestopt door professionele journalist-boeddhisten en fotografen die het vooral voor de *love of it* doen en gelukkig niet voor de *money*.

Dank!
Dorine Esser

PS Dit keer helaas geen Forum&Leegte, we hopen dit in het winternummer weer helemaal goed te maken.

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Manu Adriaens, Bert van Baar, Simone Bassie, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Angeline van Doveren-Kersten, Diego Franssens, Tom Hannes, Tim den Heijer, Erna Heijligers, Diederik Heyning, Joop Hoek, Corine de Jong, Anne Kleisen, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Ton Maas, Mokshagandhi, Gertjan Mulder, Annemarie Opmeer, Marco Reeuwijk, Fred Rohde, Marjan Slob, Wanda Sluijter, Anne-Christine Staals, Diana Vernooij, Dick Verstegen, Paula de Wijs-Koolkin.

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: €28,–
Jaarabonnement (incasso): €26,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €22,–
Proefnummer: €4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: €32,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €26,–
Proefnummer: €6,– incl. porto

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per min.)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anika van der Aa
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 06-47 17 56 17, fax 010-411 39 32
E-mail: advertenties@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving: Manigarbha
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van Stichting Vrienden van het Boeddhisme. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574 – 2261 © Asoka, Rotterdam

We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. Vermeld a.u.b. uw volledige naam en woonplaats. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

Stereotypen

Juni, p.20

Met niet geringe verbazing heb ik het artikel gelezen over Brigitte van Baren. Naar mijn mening denkt ze nogal zwart-wit over hoe mannen en vrouwen in elkaar zouden steken. Ze wekt de indruk dat alle mannen alleen maar rationeel bezig zijn, alles vanuit hun verstand doen en dat alle vrouwen vanuit hun gevoel leven. En als vrouwen niet vanuit hun gevoel leven, dan is dat omdat ze de mannelijke waarden hebben aangenomen. 'Vrouwen zouden dichter bij de essentie van het leven staan en dichter bij de wijsheid', aldus Brigitte. Wat is dan de essentie van het leven, en wat is dan de wijsheid kan je je afvragen? Ik ken mannen genoeg die vanuit hun gevoel leven en hun intuïtie volgen, maar ook genoeg vrouwen die vooral logisch denken en de ratio volgen. De werkelijkheid is een stuk complexer dan Brigitte van Baren denkt. Ze heeft het over openheid als belangrijke waarde. Hoe open kijkt zij eigenlijk naar de wereld om haar heen?

Pieter Batenburg

Vrouwelijkheid

Juni, p. 51

Mijn hart sprong op bij het stukje *Make-Up* van Anne Kleisen. Heeft vrouwelijkheid iets te maken met een beetje make-up op doen? Ja. Inmiddels durf ik te zeggen dat het jezelf uitdrukken als vrouw, ook uiterlijk, een uiting kan zijn van dankbaarheid en vrouwelijkheid. Ik ben kleur- en stijladviseur voor kleding. Het heeft lang geduurd voordat ik eraan wilde dat ik dit echt wilde leren, omdat het mij ging om de innerlijke groei, de innerlijke schoonheid... Nu ik de opleiding heb gevolgd, merk ik dat die twee veel dichter bij elkaar liggen dan ik dacht. Door wat make-up te gebruiken, of kleding in jouw beste kleuren te dragen, kun je in dankbaarheid vorm geven aan wat het leven je schenkt, en jezelf ten volle schenken aan het leven. Je schoonheid waarderen geeft, als dat met mate gebeurt, een toegevoegde waarde aan het innerlijk werk. En soms werkt het zelfs andersom. Zo was er een vrouw die in mijn spiegel keek en plotseling haar schoonheid zag. Ze zag ook hoe ze die eerder wegstopte achter zwarte coltruien. In een split-second was daar het inzicht. We zijn vaak bang voor liefde en schoonheid, zoals Mandela ons al leerde. Een beetje make-up doet soms wonderen!

Joke Boidin

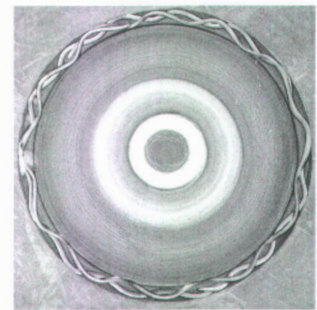
Na de oproep in de vorige *Vorm&Leegte* kreeg de redactie flink wat mandala's toegestuurd, waarvoor dank! Hieronder een selectie van de inzendingen.



Hanny Sprangers



Rikkie Postema



Peter Robson



Rikkie Postema



Annette Reinboud







Kunst

'Ik ben een levensgenieter geworden'

Manu Adriaens

Lucas Pairon, leider van muziekensemble *Ictus* en van *Music Fund*, dat muzikanten en muziekscholen in ontwikkelingslanden steunt, is boeddhist op zijn eigen manier.

10

Interview

'Vroeger wilde ik voortdurend knokken'

Erna Heijligers

De Tibetaanse non en mantrazangeres Ani Choying Dolma vertelt over haar jeugd en de transformerende kracht van mantra's.

16

Reizen

Rustpunt te midden van indrukken

Marieke Davidse

Meditatieleraar Olande Ananda geeft een blik vooruit op zijn groepsreis naar het land waar alles 'tidak apa apa' (geen probleem) is: Indonesië.

48

Reisverslag

Wij twee – samen pelgrims

Marjan Slob

Op het Japanse eiland Shikoku ligt een pelgrimstocht langs 88 tempels. Marjan Slob – filosoof en publicist – legde een deel van de rondreis af. 'Het besef dat pelgrims dit pad al eeuwen belopen, raakt me.'

56

En verder…

FOTO OMSLAG: Mieke Stevens, p 32

INHOUD



38


48


56

Special *geld*



Houdinghulp

Mediteren is in feite in iedere houding mogelijk: zittend, staand, liggend. Ja, zelfs terwijl je op je hoofd staat. De ene houding is wel geschikter dan de andere.

Tekst: Dingeman Boot | Fotografie: Mokshagandhi

Niet iedereen heeft dezelfde ideale meditatiehouding. Voor sommigen is bijvoorbeeld ligmeditatie fijn. Het grote voordeel van deze houding is dat je lichaam gemakkelijk ontspant, een belangrijk hulpmiddel in de meditatie. Het nadeel is (bij de meeste mensen) dat je gemakkelijk je helderheid verliest en slaperig wordt. Dat neemt niet weg dat het de moeite waard is (te proberen) in bed te mediteren, als je bijvoorbeeld niet in slaap kunt komen. Staand mediteren kan ook. Maar het nadeel hiervan is dat je dit in het algemeen niet lang volhoudt en er gemakkelijk spanningen in het lichaam optreden. Van alle houdingen werkt zitten voor de meeste mensen het best. In het Oosten zitten de mensen tijdens de zitmeditatie veelal op een matje in de kleermakerszit. Het zitten in de hele of halve lotushouding is ook daar, evenals hier in het Westen, voor slechts enkelen mogelijk. Je kunt je afvragen wat eigenlijk de motivatie is voor sommigen die verbeten proberen om maar in die hele of halve lotushouding te komen.

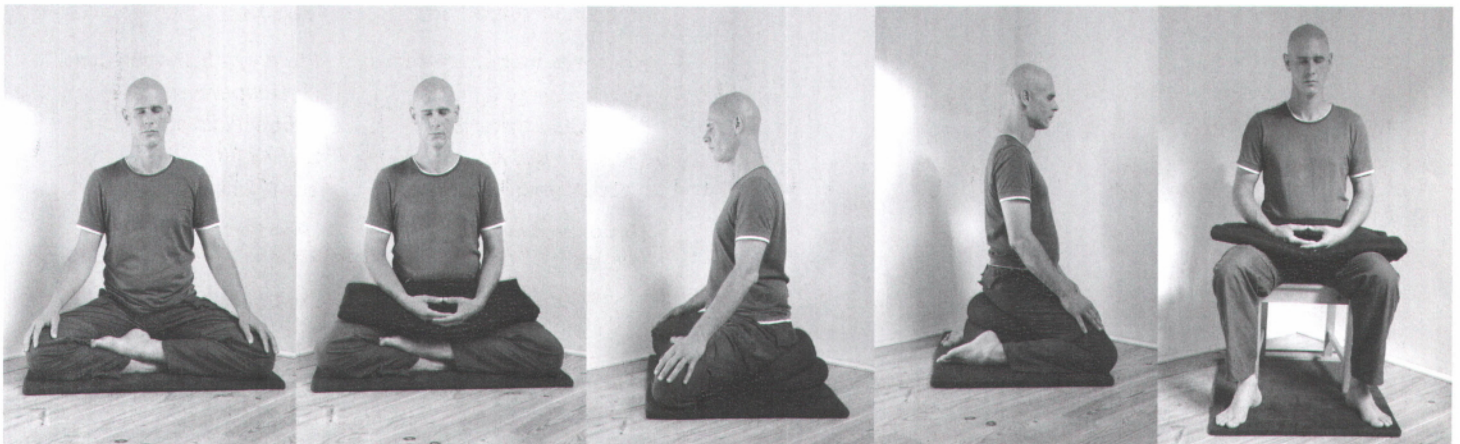
ZITMATERIAAL –

Hier in het Westen zitten veel mensen op een kussen, bankje of speciale zitconstructie omdat het voor hen moeilijk is om direct op de vloer te zitten. Het kussen kan op een speciale mat (zabuton) worden gelegd, waardoor je zachter zit. Een kussen of bankje maakt het zitten gemakkelijker, zeker als de bovenkant wat naar voren afloopt waardoor je bekken iets naar voren kantelt. Hierdoor zit je in een natuurlijke en comfortabele houding. Het is fijn als, behalve je zitvlak en voeten, ook je knieën contact met de vloer kunnen maken. Hierdoor zit je steviger en voel je je goed gedragen door de aarde. Als de knieën dit contact niet kunnen maken, kun je er eventueel een kussen onder leggen.
Er zijn mensen die niet op een kussen, noch op een bankje kunnen zitten. Geen nood! Pak in dat geval een kruk of stoel. Ook dan is het aan te bevelen iets op het zitvlak te plaatsen, waardoor het bovenvlak iets naar voren afloopt. Verder is het belangrijk dat de voeten plat (zonder schoen) op de vloer staan. Als je wat klein bent, kun je een kussen of iets dergelijks onder je voeten leggen. Het idee dat je op een stoel zittend niet goed zou kunnen mediteren is een fabeltje.

ZITHOUDING –

Waar je ook op zit, het is belangrijk dat je je romp vanuit het heiligbeen goed opricht: de buikademhaling kan dan goed tot zijn recht komen, de energie kan goed doorstromen en deze houding vergt uiteindelijk de minste inspanning. Dit alles komt de helderheid van de geest ten goede en je kunt het langer volhouden. Laat je

> 'Het idee dat je op een stoel zittend niet goed zou kunnen mediteren is een fabeltje.'

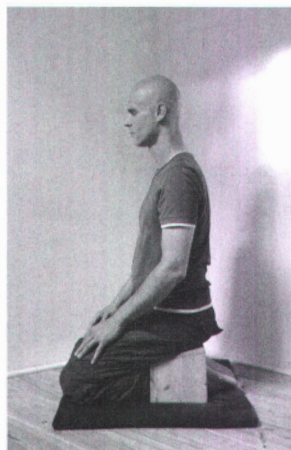


hoofd niet naar voren hangen. Breng het eventueel wat naar achter en trek je kin iets in. Check, als je tijdens de meditatie last krijgt van sufheid of slaperigheid, je lichaamshouding; ga zo nodig weer rechter op zitten. Het is ondersteunend voor het meditatieproces als er een goede balans is tussen enerzijds een ontspannen lichaam en tegelijk voelen dat je stevig rechtop zit.

HANDEN –

Over de houding van de handen wordt verschillend gedacht. In de vipassana-meditatie wordt daar niet zo moeilijk over gedaan. Een mooie houding is om je rechterhand in je linkerhand te leggen, de duimtoppen tegen elkaar en ze in je schoot laten rusten. Maar als je liever je geopende handen op je knieën legt (met bijvoorbeeld de top van je wijsvinger tegen die van je duim) is dat ook goed. Je kunt je handpalmen ook op je knieën plaatsen. Al deze houdingen dragen ertoe bij dat de energie goed kan doorstromen. In sommige zen-tradities is men wat de houding van de handen betreft veel strenger: de linkerhand in de rechter of andersom (afhankelijk of je rechts- of linkshandig bent), de duimtoppen tegen elkaar. De handen liggen dan tegen de onderbuik, zodat de pinken ongeveer ter hoogte van de navel tegen je lichaam rusten. De motivatie hierbij is dat deze houding je helderheid ten goede komt. ☸

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.



 **WEBSITE**
www.pannananda.nl

directeur van *Ictus* over de relatie tussen boeddhisme en zijn werk



'Ik ben een levensgenieter geworden'

Met de algemene leiding van het muziekensemble *Ictus* heeft hij eigenlijk al meer dan zijn handen vol. Maar daarnaast is **Lukas Pairon** ook nog de stuwende kracht achter het vrijwilligersproject *Music Fund*. 'De lastigste mensen kun je zien als goede leermeesters.'

Tekst: Manu Adriaens I Fotografie: Diego Franssens

'In januari brengt *Ictus* nog eens *Wheel of Emptiness*, de compositie die Jonathan Harvey een aantal jaar geleden speciaal voor ons ensemble schreef. Op 9 januari staan we daarmee in het *Concertgebouw Brugge*, op 21 januari in *De Singel* in Antwerpen. Harvey is een van de beroemdste levende klassieke componisten én boeddhist. Tussen hem en mij is een mooie vriendschap ontstaan, die me op weg heeft gezet naar het boeddhisme. Dankzij Jonathan ben ik zo'n tien jaar geleden de boeken van de Tibetaanse monnik Kelsang Gyatso gaan lezen. Zo kreeg ik een intro tot de *basics*. Dat ik zo van het oeuvre van Jonathan Harvey hou, heeft in de eerste plaats te maken met de grote vrijheid die hij als componist aan de dag legt. Hij verrast je permanent – wat voortvloeit uit zijn boeddhistische achtergrond – en hij stelt ook zichzélf tijdens het componeren open voor de verrassing. Soms leidt de muziek hem ergens naartoe, waar hij niet het minste vermoeden van had toen hij eraan begon. In die attitude kan ik me helemaal vinden: iets is pas interessant als het beweegt. Wil je de muziek van Harvey – die niet te vangen is in simpele structuren – echt waarderen, dan moet je je open kunnen stellen voor het onbekende. Je moet van seconde tot seconde in het nu aanwezig zijn, anders loop je verloren. Jonathan Harvey heeft trouwens een opera geschreven waarin Boeddha als personage voorkomt: *Wagner Dream*. Richard Wagner toonde op het einde van zijn leven een grote interesse voor het boeddhisme. Daarom speelde hij met het voornemen om een opera te maken over de gevoelens die Ananda, de neef van Boeddha, en het meisje Prakriti voor elkaar hadden. Dat is er niet meer van gekomen. In *Wagner Dream* toont Harvey de gevierde componist op zijn sterfbed en laat hij hem zijn opera dromen. Ik was heel gelukkig toen *Ictus*, in samenwerking met de *Nederlandse Opera*, dat werk mocht creëren.' ▶

LUKAS PAIRON

Lukas Pairon (1958) studeerde filosofie in het Zwitserse Lugano, en pedagogische en politieke wetenschappen in Parijs. Op 27-jarige leeftijd werd hij artistiek directeur van de muziek- en dansprogramma's van het *Festival van Vlaanderen*. Later stichtte hij *Walpurgis*, een productiehuis voor hedendaagse opera. In 1994 ontstond het *Ictus Ensemble*, waarvan hij nog altijd de algemeen directeur is. Daarnaast leidt hij ook *Music Fund*, een organisatie die jonge muzikanten en muziekscholen steunt in ontwikkelingslanden en conflictgebieden. Voorts is hij sinds kort een van de initiatiefnemers van vzw *3de PARTIJ*. Die nodigt vanaf de herfst 2009 gedurende drie jaar vredesactivisten uit Israël en Palestina uit in Antwerpen en organiseert in die periode ook jongerenreizen vanuit deze stad naar het Midden-Oosten.

‘Wil je de muziek van Jonathan Harvey echt waarderen, dan moet je je open kunnen stellen voor het onbekende. Je moet van seconde tot seconde in het nu aanwezig zijn, anders loop je verloren.’

FOTO: STÉPHANE MALFETTES

GEVOEL VAN RUST –

‘Ik heb een moeilijke scheiding achter de rug. Zonder er hier in detail over te willen treden: dat is met nogal wat verdriet gepaard gegaan. Ik had al zoveel gehoord over vipassana, dat ik besloot in Belgisch Limburg een meditatiecursus te volgen. Die duurde tien dagen, maar op de achtste dag ben ik vertrokken. Ik hield het voor bekeken toen de nadruk kwam te liggen op reïncarnatie. Voor alle duidelijkheid: ’t is niet dat ik reïncarnatie geen plaats wíl geven, ik heb er gewoon geen *connectie* mee. Ik legde de leraar uit dat ik naar huis terugkeerde. Hij erg boos. (*lacht*) Dat vond ik wel grappig: de man die het al dagenlang over de vipassana-techniek had gehad, maakte zich nu opeens druk over mijn afscheid. Maar goed, ik ben vertrokken met een gerust gevoel, ik heb er wel degelijk veel aan gehad. Het eerste daaropvolgende jaar mediteerde ik alleen als ik het moeilijk had en mezelf tot rust wilde laten komen. Op een gegeven ogenblik ben ik het elke dag gaan doen. Maar ook weer volgens mijn eigen aanpak: niet op een vast tijdstip. Ik kan het ook echt overal in de praktijk brengen, zowel in een buitenlandse moskee als in het kantoorgebouw van *Ictus*. ’s Zomers zit ik bij voorkeur buiten in de zon, de rest van het jaar zoek ik een hoekje in ons gebouw. Na vijf jaar heeft het me al veel meer opgeleverd dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Dan heb ik het niet alleen over het gevoel van rust en vrijheid dat ik ervan krijg. Het beïnvloedt in mijn hyperdrukke leven ook mijn omgang met mensen: muzikanten, organisatoren, gezagdragers... Telkens weer probeer ik terug te koppelen naar de vraag: waar gaat dit over? En natuurlijk komt het me ook van pas in mijn gezinsleven. Ik ben weer gelukkig getrouwd, heb twee kinderen en nu ook een stiefdochter. Misschien is dat nog de grootste les die ik heb te leren: mijn kinderen “laten gaan”. Ach, in het boeddhisme is alles materiaal om mee te werken. De lastigste mensen – en die kom ik in mijn diverse functies geregeld tegen – kun je zien als goede leermeesters.

LEZERSAANBIEDING

VOORSTELLING



Vorm&Leegte mag 4 duokaarten weggeven
(2 voor Brugge, 2 voor Antwerpen)
voor de volgende avondvoorstellingen
van *Wheel of Emptiness* aan de eerste mailers:
redactie@vormenleegte.nl
o.v.v. *Wheel of Emptiness* en voorkeurplaats

Brugge
Concertgebouw Brugge, 9 januari 2010, 20.00u

Antwerpen
De Singel in Antwerpen, 21 januari 2010, 20.00u

HET HOOFD KOEL –

'Als je kalm blijft in situaties waarin je makkelijk boos of verdrietig zou kunnen worden, heeft dat merkwaardig genoeg soms een averechts effect op mensen. Het gebeurt dat men het interpreteert als onverschilligheid of arrogantie. Dan is het de kunst om daar vriendelijk mee om te gaan. Toen mijn kinderen nog klein waren en ze klaagden over een schoolgenoot met wie ze problemen hadden, probeerde ik ze al duidelijk te maken: "Om ruzie te maken, moet je met z'n tweeën zijn. Als jij besluit er niet aan mee te doen, ziet het er meteen helemaal anders uit." Rust is ook wat ik probeer uit te dragen als directeur van *Music Fund*, dat ik in 2004 heb gesticht. Met die organisatie steunen we jonge muzikanten en muziekscholen in onder meer Palestina, Israël, Gaza, Congo en Mozambique. Via het aanleveren van materiaal en pedagogisch onderricht: muzikanten geven een soort *masterclasses* en we leiden ter plaatse ook mensen op om muziekinstrumenten te herstellen. In 2005 hielden we onze eerste inzamelactie van instrumenten. Ik heb toen met een vrachtwagen leren rijden om alles zelf naar Palestina en Israël te brengen. Het werk van *Music Fund* vergt veel aandacht en concentratie, want er gaat geen week voorbij of we hebben wel ergens met een tegenslag te maken. Maar ik tracht het hoofd koel te houden, alle opties te zien. Voor die flexibiliteit put ik alweer uit de meditatiebron, die blijft stromen.'

'Ik kan echt overal meditatie in de praktijk brengen, zowel in een buitenlandse moskee als in het kantoorgebouw van *Ictus*.'

DE WEG –

'Toen ik zestien was, leerde ik in mijn dorp Heide-Kalmthout een vrouw kennen. *Madammeke* Van Hoecke was halverwege de zeventig, reumapatiënte en kinderloos. De laatste twee jaar van haar leven kwam ik vrijwel dagelijks bij haar over de vloer. Dan praatte ze niet alleen over haar kwaaltjes, maar ook over haar ideeën. Een wijze vrouw, die haar nakende dood niet als onderwerp schuwde in onze gesprekken. Ze had het over de weg die iedereen te gaan heeft. Later, toen ik filosofie studeerde in Lugano, kreeg ik les van Henri van Praag, een Nederlandse hoogleraar van Joodse afkomst. Van hem leerde ik dan weer: ja, er is een weg, maar met meerdere mogelijke scenario's. Hoe meer je weet over jezelf en je bouwstenen – de genetische componenten, het milieu waarin je bent opgegroeid, enzovoort – hoe groter je vrijheid wordt om keuzes te maken. En nog later ben ik dus bij het boeddhisme beland. Zonder de component "reïncarnatie", zoals ik al zei. Op een dag ga ik dood en zelfs bij die gedachte voel ik me rustig. (*glimlacht*) Nu ja, zo denk ik er nú over.' ❁

Manu Adriaens is journalist in Vlaanderen en publiceerde meer dan twintig boeken over uiteenlopende onderwerpen.

WEBSITES

www.ictus.be
www.musicfund.be

Blog van Lukas Pairon: www.paironisrpal.canalblog.com

Praktische informatie over de voorstellingen van *Wheel of Emptiness* door *Ictus*: www.concertgebouw.be en www.desingel.be

Meer info over het boeddhistische gedachtegoed van de componist John Harvey: www.musicpsyche.org/Journal/mp2-Harvey.htm

Tip van Lucas Pairon: podcast met dharmatalks: http://www.audiodharma.org



'Ik **stuurde** eerst op angst, nu meer **op liefde**'

'De focus in het bedrijfsleven ligt te veel op geld en groei en te weinig op de mens', vindt **Petra Hubbeling**. Met haar initiatief *Boeddhisness* koppelt ze de groeiende behoefte van managers 'om het anders te doen' aan de antwoorden die het boeddhisme op dit punt kan bieden.

Tekst: Miranda Koffijberg

'Ik kwam vaak de vraag tegen: hoe moet ik boeddhistisch ondernemen? Daar is in Nederland geen echt antwoord op te vinden. Terwijl het boeddhisme veel ideeën en technieken heeft waar het bedrijfsleven wat mee kan. Met *Boeddhisness* wil ik intermediair zijn en vraag en mogelijk aanbod samenbrengen. Door congressen te organiseren bijvoorbeeld, een training mindfulness uit te zetten of onderzoek te stimuleren. Net wat de vraag is. Ik doe zelf niets inhoudelijks. Mijn sterke kant is netwerken en bruggen bouwen.

OBSESSIE MET GROEI –

Ik zou graag veel topmanagers op een kussen laten zitten om stil te staan bij waar we nu eigenlijk mee bezig zijn. We zijn geobsedeerd door groei, maar tegelijkertijd zijn veel mensen ongelukkig op hun werk. Ze werken hard omdat het van ze gevraagd wordt en niet omdat ze er plezier in hebben. Ik zat ook lang in die spagaat: hou ik vast aan mijn eigen waarden of ga ik mee in de ratrace van korte termijn winst? De topman van het bedrijf waar ik werkte, ontving een riante bonus terwijl ik medewerkers moest ontslaan. Dat klopt niet. Het geeft een nare smaak. Ik wil er aan bijdragen dat het in het bedrijfsleven meer om mensen gaat draaien.

WARM HART –

Ik richt me met mijn activiteiten op de toplaag. Als een topman de menselijke kant een warm hart toedraagt, zal de onderneming er in totaal ook anders uitzien. Door mijn eigen beoefening is mijn managementstijl veranderd. Ik stuurde eerst op angst, nu meer op liefde. Dan komt de nadruk te liggen op wat goed gaat in plaats van mis en op wat positief bijdraagt aan de omgeving. Managers, en ik deed dat zelf ook, grijpen snel naar macht om zich te onderscheiden. Terwijl het zou moeten gaan om kracht. Macht klinkt naar boven- en ondergeschikt. In het boeddhisme is leraarschap wederkerig. Een goede leraar stelt zich open voor zijn leerling en leert ook van hem. Als manager vroeg ik in sollicitatiegesprekken altijd: wat ga ik van jou leren? Een directeur leert juist veel van zijn mensen.

MENSELIJK –

Meer aandacht geven aan menselijke aspecten, betekent dat je als manager meer vertrouwen geeft en minder oordeelt. In het geval van een zieke werknemer bijvoorbeeld is het goed oog te hebben voor de omstan-



PETRA HUBBELING
studeerde bestuurskunde. Ze werkte als directeur congressen bij *Elsevier* en had later een eigen bemiddelingsbureau in interim managers. In mei dit jaar zette ze *Boeddhisness* op. Met deze onderneming legt ze een brug tussen de toenemende vragen vanuit het bedrijfsleven naar een boeddhistische manier van ondernemen en het aanbod op dat gebied. Petra kwam in 2000 in aanraking met het boeddhisme via de activiteiten van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde* in Amsterdam. Op dit moment is ze verbonden aan het *Zen Centrum Amsterdam* en leerling van Niko Tydeman.

digheden waarin die verkeert en daar begrip voor te tonen. Vaak is iemand dan ook veel sneller weer terug. Mediteren op het werk leidt ertoe dat mensen zich beter realiseren waar ze mee bezig zijn. Door van een afstand te kijken, leer je relativeren waar je je allemaal zo druk om maakt. Je kunt daarna sneller aan de slag en beter prioriteiten leggen. Daarin schuilt het gevaar dat meditatie een middel wordt om de winst te verhogen. De vraag is wat iemand doet met het effect van meditatie: tien uur extra werken of meer balans brengen tussen privé en werk? Ik hoop het laatste.

HUIVERIG –

Voor mij is "leven in het hier en nu" een van de belangrijkste waarden. Ik ben daarom huiverig om te zeggen wat ik met *Boeddhisness* wil bereiken. Voor ik het weet, ben ik verstrikt in doelen en weg uit het nu. Mijn hoop is dat ondernemers die in aanraking komen met het boeddhisme ervaren dat het geen techniek is maar een manier van leven, en dat ze zich graag bij de sangha aansluiten. De behoefte in het zakenleven om het anders te doen, is echt groeiende. Op een congres over sustainable leadership met de Dalai Lama waren maar liefst 560 deelnemers. Dat maakt me gelukkig.'

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*



FOTO: PHIL AUGUSTANO (ISTOC

'Vroeger wilde ik voortdurend knokken'

The singing nun, zo wordt **Ani Choying Dolma** wel genoemd. Met haar optredens wereldwijd bekostigde ze onder meer een school en tehuis voor Nepalese meisjes. Eind juni was ze in Nederland voor een aantal concerten en de presentatie van een bijzondere biografie.

Tekst: Erna Heijligers

'*Dhiyo Yonah...*' Als uit een diepe heldere bron wellen de meditatieve klanken op. Terwijl een zware elektronische bas, afkomstig van de Marokkaanse band die op het buitenpodium speelt, onbedoeld voor een achtergronddreun zorgt, brengt Ani Choying Dolma met gesloten ogen de eerste van een reeks eeuwenoude mantra's en boeddhistische liederen ten gehore 'Mantra's zijn *the essence of sound*' , legt ze even later uit. 'Ze hebben het vermogen om de verstoorde geest in harmonie te brengen. Als ik me emotioneel, nerveus of kwetsbaar voel, zing ik een mantra of een boeddhistisch lied.' Van nervositeit is op dit moment weinig te merken bij de achtendertigjarige Tibetaanse. Kalm en sereen spreekt ze het publiek toe dat zich op deze zomerse dag heeft verzameld in de festivaltent op het *Haarlemmer Houtfestival*. Terwijl buiten bezoekers zich te goed doen aan *bara*, *roti* en kip saté of elders in het park naar multiculturele muziek luisteren, wordt het opvallend stil onder het donkerblauw met geel en rood gestreepte dak. Iedereen is in de ban van de jonge Tibetaanse non en de eenvoud en bezieling die ze uitstraalt.

EEN VROEG BESLUIT –

Een dag later ontvangt Choying in het *Ambassade Hotel* in Amsterdam journalisten in verband met de presentatie van haar biografie. In *Mijn stem voor vrijheid* beschrijft ze op aangrijpende wijze hoe ze als kind opgroeit in een buitenwijk van Kathmandu en hoe zij en haar moeder stelselmatig door haar vader worden mishandeld. Als gevolg daarvan neemt ze op tienjarige leeftijd een verstrekkend besluit: ze zal nooit trouwen, maar zich inzetten voor meisjes zoals zij. Drie jaar later neemt ze haar intrek in het nabijgelegen klooster van de boeddhistische meester Tulku Urgyen Rinpoche, die haar grote voorbeeld wordt. Door haar strijdlustige karakter en met behulp van de westerlingen die het klooster bezoeken, weet ze zich in rap tempo te ontwikkelen en, heel belangrijk, haar pijn om te smeden in vreugde en onvoorwaardelijke liefde.

Wanneer de Amerikaanse gitarist Steve Tibbets vervolgens haar zangtalent ontdekt, gaat het allemaal heel snel. De cd die ze samen opnemen wordt een succes en in 1998 toert Choying met hem door de VS. Inmiddels heeft ze honderden optredens op haar naam staan en heeft haar besluit handen en voeten gekregen. Want of ze nu voor veertienduizend man in Hong Kong zingt of voor een klein festivalpubliek, zoals in Haarlem, het geld gaat naar de *Arya Tara School*, een school voor Nepalese meisjes, of naar een van de andere projecten in Nepal die ze heeft opgezet.

TRANSFORMATIE —

Door haar zangtalent heeft Choying dus haar droom kunnen verwezenlijken. Toch is het zingen voor haar in de eerste plaats een spirituele oefening. 'Als ik begin te zingen, vergeet ik het publiek', zegt ze. 'Dan ben ik diep in mezelf verzonken. Het entertainmentaspect is minder belangrijk dan de focus op een diepere zijnstoestand.' Ze vertelt dat het zingen haar ook heeft geholpen bij de verwerking van de traumatische ervaringen uit haar jeugd: 'Eigenlijk speelde alles wat ik meemaakte een rol tijdens de jaren dat ik in het klooster verbleef', zegt ze. 'Het was een totale transformatie van mijn gedachtewereld.' Deze transformatie kon plaatsvinden dankzij de grote invloed die Tulku Urgyen Rinpoche op haar had. De meester accepteerde het emotioneel beschadigde en temperamentvolle meisje volledig en gaf haar voor het eerst het gevoel dat ze een kind mocht zijn. Choying: 'Hij begreep waar ik doorheen was gegaan zonder dat ik hem daarover had verteld. En hij was het die me aanmoedigde om te zingen en die me, samen met zijn vrouw, al die oude liederen leerde. Tegenwoordig denk ik wel eens: "O mijn God, hij wist al wat er zou gaan gebeuren. Hij heeft me hierop voorbereid."' ▶

'Als ik me emotioneel, nerveus of kwetsbaar voel, zing ik een mantra of een boeddhistisch lied.'



BRUCE LEE –

Het gaat haar moeilijk af te benoemen wat het belangrijkste is wat ze van de in 1996 overleden meester heeft geleerd. '*Alles* was heel erg belangrijk', zegt ze. 'De manier waarop hij met mensen omging, de manier waarop hij met hen praatte, hoe hij dacht, de wijze waarop hij me zijn liefde toonde... Zijn begrip, zijn zorg, zijn aanmoedigingen, zijn raad... Alles! Maar hij zei nooit: je moet dit en dat doen. Hij onderwees me op zo'n manier dat ik niet doorhad dat hij me iets leerde. En toch gebeurde dat.' Het zusje van Bruce Lee, zo werd Choying - vanwege haar lichte ontvlambaarheid en vechtlust - in die tijd ook wel genoemd. Desalniettemin lukte het haar om aan de hand van Tulku Urgyen Rinpoche een houding van dankbaarheid en vergeving te ontwikkelen. 'Ik zat in die tijd vol met agressie', vertelt ze. 'Voordat ik intrad in het klooster, wilde ik voortdurend met jongens knokken. Ik had echt de overtuiging dat mannen de vreselijkste schepsels op aarde waren en koesterde intense gevoelens van haat jegens hen. Maar toen ik mijn meester ontmoette, ontstond er langzaam iets van begrip en was ik in staat om dingen vanuit een ander perspectief te zien.' De wortel van haar kwaadheid lag natuurlijk in de verstoorde relatie met haar vader. 'Gaandeweg ging ik mijn best ging doen om hem beter te begrijpen en ook zijn goede kanten te zien. Daardoor leerde ik hem langzaam te waarderen. Ik zag in dat hij niet zozeer slecht was, als wel ziek. Hij had er geen plezier in om mij in elkaar te slaan. Hij had zichzelf gewoon totaal niet in de hand.'

BOEK

Ani Choying Dolma, *Mijn stem voor vrijheid*, 2008, Kosmos, €18,95

WEBSITE

Vul op *Youtube* Ani Choying Dolma in en bekijk diverse korte filmpjes van haar optredens.

SPONSERING

Ani Choying Dolma sponsort naast de *Arya Tara School* diverse andere projecten en richt zich momenteel op de financiering van een ziekenhuis voor nierpatiënten. Donaties zijn zeer welkom. Voor meer informatie zie: www.choying.com.

'Mijn meester begreep waar ik doorheen was gegaan zonder dat ik hem daarover had verteld.'

RESPECT –

Op bepaalde momenten als ze het over haar meester of haar ouders heeft, komt er iets teders in haar stem. Alle drie leven ze niet meer. En hen alle drie heeft ze tot het laatst met haar liefdevolle zorg omringd. Tussen haar vader en haar is het laatste restje pijnlijk karma opgeruimd, nadat op zijn sterfbed alle boosheid uit hem verdween, hij haar oprecht bedankte, om tot slot als een kind in haar armen te sterven. Dankbaarheid is een grote transformerende kracht, weet ze nu. Ook weet ze dat als ze de ellende uit haar kindertijd niet had meegemaakt, ze nooit haar meester had ontmoet, ze nooit overal ter wereld mensen blij gemaakt zou hebben met haar muziek en er ook geen *Arya Tara School* gekomen was. 'Ik ben nu zo gelukkig!', zegt ze. 'En als ik die meisjes onder mijn hoede neem, die vaak komen uit gezinnen waarin mishandeling en alcoholisme de boventoon voeren, weet ik hoe dat voelt en doe ik er alles aan om hen verder te helpen.' Gepassioneerd: 'Want ik weet dat zo'n meisje niet wil lijden, en dat respecteer ik! Ik zeg niet: "O, wat een zielig meisje...", dat is geen mededogen maar een uiting van superioriteit. Mededogen is dat je respect hebt voor de wens en het recht van een ander om gelukkig te zijn.' ❁



Erna Heijligers is freelance journaliste.

Ranga creëert ruimte

De rustige melodieën van op *Inner Circle* van *Ranga* zijn zeer geschikt voor meditatie en yoga, terwijl de wat snellere nummers eerder oproepen tot Trance-dance. Vooral bij het openingsnummer is het moeilijk om stil te blijven zitten. Coen Helferath, een van de twee oprichters van *Ranga*, zegt: '*Inner Circle* is wat gevarieerder dan onze vorige cd's. De viool van gastartiest Lenneke van Staalen – die ook op onze tweede cd *Radiant Awakening* meespeelt – is prominenter aanwezig en de melodieën zijn meer uitgewerkt. Lennekes Indiase spel klinkt erg bijzonder, ze weet een bijna celloachtige toon te creëren', vindt Helferath die zelf veel met de akoestische piano doet. 'Zo speelt Ted (*de Jong is de andere helft van Ranga, red.*) de tabla rustiger dan meestal in India gebeurt. Daardoor komt de klank van de trommels beter uit.'

WOORDELOOS GEBED –

'*Ranga*', vertelt Helferath, 'betekent kleur. In onze muziek willen we een stem geven aan de kleur - de sfeer en diepte - van natuur en devotie. Ted en ik spelen vanaf 1993 samen. We kiezen voor spontane improvisatie om volledig in het hier en nu te kunnen spelen. Wij willen graag overbrengen wat de muziek met ons doet. Die muziek opent, laat ons rust en ruimte ervaren, raakt ons. Hij geeft vorm aan een verlangen. Met deze derde cd nodigen we mensen uit om naar binnen te keren.' Dat lukt goed, vind ik. Luisterend naar *Inner Circle* voel ik hoe mijn innerlijke wereld uitdijt en zich opent. *Inner Circle* schept ruimte in je ziel.
Op www.ranga.nl zijn samples van *Inner Circle* en *Ranga's* vorige cd's te beluisteren. ☸ (Anne-Christine Staals)

Dalai Lama in Nederland

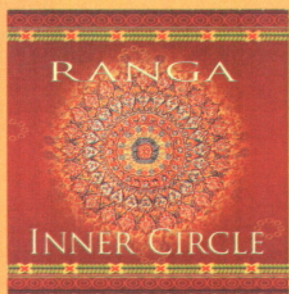
Meer dan 10.000 bezoekers kwamen op 4 juni naar de *RAI* in Amsterdam om de Dalai Lama te horen spreken. Een verslag van zijn publieke lezing is mooi en treffend in beeld gebracht door Babeth van Loo, televisieprogrammator bij de *Boeddhistische Omroep Stichting*. Bezoekers getuigen in het begin van de film de Dalai Lama te zien als iemand die leeft naar zijn woorden, je hoeft bovendien geen boeddhist te zijn om hem te begrijpen. 'De wereld is klaar voor de boodschap dat we verbonden zijn, dat we moeten leren delen omdat we het samen moeten doen op deze wereld'. Tijdens zijn lezing legt de Dalai Lama op een humorvolle en buitengewoon heldere manier uit wat de beste manier is om gelukkig te leven met name als we moeilijke tijden doormaken. Een staaltje van zijn transparante logica: 'Hoe compassievoller je kan zijn, hoe stabieler je geest is omdat je meer innerlijke kracht bezit. Dat komt door een meer positieve houding tegenover anderen hetgeen weer leidt tot minder angst. Je kunt altijd uitreiken en vrienden maken, dat geeft zelfvertrouwen. Meer denken aan het welzijn van anderen levert het individu uiteindelijk het meeste op.' Zo eenvoudig kan het zijn! ☸


MARCO VAN REEWIJK

LEZERSAANBIEDING CD



Exclusief voor lezers van *Vorm&Leegte* is de cd *Inner Circle* te bestellen voor een gereduceerde prijs (zie meegehechte aanbiedingskaart).
Normale winkelprijs: €20
Voor lezers van V&L: €17
Korting: €3



LEZERSAANBIEDING DVD



Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen de documentaire *De Kracht van Compassie in Turbulente Tijden - Dalai Lama In Nederland* met korting kopen (zie meegehechte aanbiedingskaart).

Normale winkelprijs: €17,50
Voor lezers van V&L: €12,50
Korting: €5



Effectief mediteren: geduldig plantjes water geven

Frits Koster

Vraag van Maria uit Eindhoven: Hoe lang moet ik mediteren voordat ik effect merk?

Vanuit een westerse benadering zijn we geneigd te handelen vanuit een 'alles moet snel' houding en alles moet het liefst direct toetsbaar zijn. Op deze manier beginnen we ook met het beoefenen van meditatie. Daarom vraag ik nieuwe deelnemers altijd eerst wat ze hopen te bereiken in de twee of drie maanden die een introductiecursus omvat. Vervolgens nodig ik uit al deze verwachtingen te parkeren of los te laten. Het volgende verhaal illustreert wat er dan kan gebeuren: tijdens een meditatieretraite in Thailand kreeg ik een mooi hutje toegewezen waar ik kon mediteren. Vlak voor dat hutje waren net enkele boomscheuten gepland. Elders zag ik dezelfde boompjes, maar daar waren al groene knoppen aan de takken ontstaan, als teken dat de boompjes waren begonnen te groeien op hun nieuwe plek. Trouw gaf ik 'mijn' knoestjes elke dag water. De eerste weken was er steeds de hoop: 'Misschien zijn er al knoppen te zien.' En telkens raakte ik teleurgesteld en begon me af te vragen of ik niet te veel of juist te weinig water gaf. Of dat die boompjes sowieso wel konden groeien.

Na een week of vier gaf ik de moed op, maar uit gewoonte bleef ik toch water geven. Tot mijn grote onverwachte vreugde zag ik drie dagen voor het einde van de retraite dat één boompje twee knopjes kreeg. Mijn dag kon niet meer stuk. De andere boompjes... ik weet niet hoe het daarmee is, maar mogelijk zijn deze nu ook wel uitgekomen.

MILDE DISCIPLINE –

Het meditatieproces is goed te vergelijken met een natuurlijk groeiproces. Er worden zaadjes van opmerkzaamheid geplant. Als de beoefening niet of heel onregelmatig wordt bijgehouden, sterft een gedeelte van de zaadjes gemakkelijk weer af. Maar met geduld en een vrijwillig gekozen, milde discipline kunnen ze tot een bloeiende plant groeien.

Er zijn enorm veel vruchten van de beoefening te plukken. Zo worden we ons gewaar van allerlei dingen die anders onbewust ons leven beheersen, zoals bijvoorbeeld opgebouwde vermoeidheid, onverwerkt verdriet, psychosomatische klachten, enzovoort. Het onder ogen zien en erkennend opmerken hiervan brengt ruimte en verwerking. Maar het meditatieproces brengt ook innerlijke souplesse door een diepere vertrouwdheid met het vergankelijke, onbevredigende en onbeheersbare karakter van onze ervaringen. En volgens de boeddhistische psychologie is het zelfs mogelijk hele diepe en volledig bevrijdende en transformerende effecten te verwezenlijken. Dit alles en zeker het laatste heeft echter tijd nodig.


FOTO: LOKIBAHO (ISTOCK)

TELEURSTELLING –

Toen ik zelf begon te mediteren wilde ik zo snel mogelijk verlicht raken, hoewel ik tegelijkertijd amper een idee had wat het nu precies was. Ik had eigenlijk alleen een blinde hoop dat er vrijheid mogelijk was van de innerlijke chaos die ik ervoer. Dit diepe verlangen zorgde vaak voor teleurstelling en ontevredenheid; het ging me niet snel genoeg. Mij hielp het advies van een Birmese leraar. Hij vroeg me dit verlangen naar diepe staten van vrijheid en verlichting gewoon op te merken als verlangen. Niet wegduwen, niet veroordelen, maar gewoon telkens nuchter opmerken als 'verlangen'. Hierdoor merkte ik eerst hoe sterk dit verlangen was en vervolgens merkte ik dat ik geleidelijk aan minder fanatiek werd. Het gaf ruimte en geduld. Daarnaast hielp het me te beseffen dat elk moment van opmerkzaamheid al een innerlijke ruimte in zich draagt. Er is dan immers een staat van geest die gewaar is, die een milde erkenning in zich heeft en

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. *Frits Koster.*

zich niet vereenzelvigt met wat er gaande is. Hierdoor ontstaat er een weldadige innerlijke ruimte. Daarom wordt een moment van opmerkzaamheid of mindfulness ook wel *khanika-nirodha* genoemd: het een moment niet gevangen zitten. Ieder moment van opmerkzaamheid heeft dus vanzelf al de vrucht van de beoefening in zich en kan Boeddha-natuur worden genoemd; er is een ontwaakt zijn uit onbewustheid en de verwarring die dat met zich mee kan brengen.

In de *Anguttara-Nikāya* beschrijft de Boeddha dit als volgt, sprekend tot een zoeker naar wijsheid: 'Brahmaan. Door hartstocht, haat en verwarring overweldigd, richt men zich op het schaden van zichzelf, op het schaden van anderen of het schaden van beide en ervaart men geestelijk lijden en terneergeslagenheid. Wanneer men hartstocht, haat en verwarring opgegeven heeft, richt men zich niet meer op het schaden van zichzelf, het schaden van anderen of het schaden van beide en ervaart men geen geestelijk lijden en terneergeslagenheid meer. Zo ontstaat er nirvana (verlichting) hier en nu, niet pas in de toekomst – het nirvana dat uitnodigend is, stimulerend is en door wijze mensen innerlijk ervaren wordt.' ☸

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

Voor meer info over de meditatieactiviteiten van Frits Koster zie www.fritskoster.nl

Beter dan de Boeddha

Tim Ikkyu den Heijer

Zo af en toe doet meditatie wat het belooft: je zit op je kussen en iets wordt je duidelijk. Onlangs overkwam mij dat. Ik vond niet zozeer een antwoord, als wel een vraag: wat is er eigenlijk mis met het boeddhisme? Ik wil die vraag ook aan u stellen. Want we gedragen ons vaak alsof er van alles aan de dharma *(boeddhistische leer, red.)* mankeert.

Het boeddhisme moet dan bijvoorbeeld worden aangepast aan de westerse geest. Wat dat ook moge zijn. Schijnbaar is het typisch westers om rugpijn vervelend te vinden. En hebben Aziaten alle tijd om op een kussen te zitten, maar wij niet. Tibetanen, Japanners, Indiërs, nu of 2600 jaar geleden: één pot nat. U en ik echter, zijn een geval apart. Gelooft u het zelf?

Anderen willen het boeddhisme verrijken. Met inzichten uit de psychologie. Zodat het een soort Zwitsers zakmes kan worden dat verlichting brengt én meteen die slepende kwestie met uw moeder oplost. Tussen de regels door lees je: die Boeddha had wel wat aardige dingen, maar hij was toch niet zo snugger als wij nu zijn.

Westerse boeddhisten lezen gefascineerd over kwantummechanica en neurobiologie. Verwonderen zich over de diepe inzichten van de Kabbala. Tekenen mandala's, gaan op lachtherapie bij de Hare Krishna of worden Reiki-meester. Dit weekend naar familie-opstellingen, wekelijks een lezing over mystiek en binnenkort toch weer een tijdje in therapie... het is een wonder dat boeddhisten überhaupt nog aan boeddhisme toekomen.

Als boeddhist word je geacht elke zekerheid op te geven. Maar in plaats daarvan spelen we lustig *mix and match* met alles wat we verder denken en geloven. Er is geëngageerd boeddhisme, eco-boeddhisme, elke mogelijke combinatie met christendom, tao, yoga en ga zo maar door. Niet voor niets puilen boekenkasten en tijdschriften uit van de "Boeddhisme en..." titels. Boeddhisme alleen is blijkbaar niet genoeg. Er moet wat bij.

Logisch. Want na de wittebroodsweken komt de sleur van alledag. Die inspirerende leraar zegt dingen die je liever niet hoort. Dat mooie zitkussen doet pijn aan je kont. Dan is het wel zo lekker om afleiding te zoeken in het spirituele snoepje van de week. Maar laten we eerlijk zijn. Als we het zonder dat kussen en die leraar hadden afgekund, waren we hier nooit aan begonnen. De rest is uiteindelijk een afleidingsmanoeuvre.

Zaken aanvaarden zoals ze zijn, daarvan hebben boeddhisten de mond vol. Misschien moeten we dat ook eens proberen met het boeddhisme zelf. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.

Alle vreugde in de wereld ontstaat vanuit
de wens dat anderen gelukkig mogen zijn.
Alle ellende in de wereld ontstaat door
het najagen van plezier enkel voor jezelf.

– Shantideva (685-[illegible])





– special:

Geld

'Wanneer we geld als het meest waardevolle van de wereld zien is dat alleen omdat we gezamenlijk hebben afgesproken het zo te beschouwen. We vergeten dat geld een sociaal construct is – een soort collectieve fantasie'

FOTO: TRAVEL INK (GETTY IMAGE)



DE MIDAS-ECONOMIE:

Boeddhistische **reflecties** op de **financiële crisis**

Professor **David Loy** ziet de crisis als kans om een meer boeddhistische economie te creëren. 'Het doel van het huidige systeem is steeds meer geld te verkrijgen, om alles wat we aanraken in goud te veranderen; een verlangen dat nooit vervuld kan worden.'

Tekst: David Loy

Volgens de legende was Midas een Lydische koning die als beloning voor het helpen van de god Dionysus mocht wensen wat hij maar wilde. Hoewel hij reeds enorm rijk was, verzocht hij dat alles wat hij aanraakte in goud zou veranderen. Midas genoot van zijn nieuwe krachten totdat het tijd was om te eten. Hij nam een hap: tsja tsjing! Het eten in zijn mond veranderde in goud. Hij nam een slok wijn: tsja tsjing! Het stolde in goud. Hij omhelsde zijn dochter: tsja tsjing! Ze verhardde in een gouden standbeeld. In wanhoop smeekte Midas Dionysus hem van zijn gehate kracht te verlossen. Gelukkig gaf de god hieraan toe; Dionysus zond Midas naar de rivier Pactolus om zich te wassen, wat hem reinigde van wat hij nu als een vloek beschouwde.

Ondanks zijn eenvoud is het een van diepzinnigste van alle Griekse mythen. Waarom vertel ik dit verhaal? Omdat het nu belangrijker is dan ooit: het kan ons helpen tot begrip van de financiële en economische crisis die ons leven zal transformeren. Het Midasverhaal gaat natuurlijk over hebzucht, volgens de Boeddha de eerste van de 'drie vergiften', of drie schadelijke wortels (de andere zijn kwade geest en begoocheling). De moraal van dit verhaal gaat echter over veel meer dan hebzucht. Midas waardeerde goud meer dan al het andere, maar na de realisatie van zijn wens, kon hij goud niet eten of drinken en het zeker niet liefhebben op de manier waarop hij van zijn dochter hield.

Het is geen toeval dat hetzelfde geldt voor onze valuta: zelfs een honderd euro biljet heeft in zichzelf geen waarde. Het is gewoon een stukje papier, eigenlijk niets. We kunnen het niet eten, drinken, er in leven, er op rijden, enzovoort. Wanneer we geld als het meest waardevolle van de wereld zien is dat alleen omdat we dat gezamenlijk hebben afgesproken. We vergeten dat geld een sociaal construct is een soort collectieve fantasie. ▸

David Loy is Professor Ethiek, Religie en Maatschappij aan de *Xavier University* in Cincinnati. Zijn werk richt zich voornamelijk op de vergelijkende filosofie en religie, in het bijzonder op de vergelijking tussen boeddhistisch en modern westers denken. Hij schreef onder meer *The Great Awakening: A Buddhist Social Theory* en *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution* (vertaling: *Geld, Seks, Oorlog en Karma*). Hij beoefent reeds vele jaren zen en is geautoriseerd leraar in de Sambo Kyodan-traditie van het Japanse boeddhisme.



De antropoloog Weston LaBarre noemde het een psychose die normaal is geworden: 'een geïnstitutionaliseerde droom die iedereen gelijktijdig droomt.' Zolang we maar samen blijven dromen, blijft het functioneren als het sociaal afgesproken middel dat ons in staat stelt om het één (een dag werken bijvoorbeeld) om te zetten in het ander (zakken met groente wellicht).

'Schopenhauer, filosoof, stelde dat geld abstract geluk is'

ABSTRACT GELUK –

Midas herinnert ons eraan dat geld ook een vloek kan worden. In meer psychologische zin is het gevaar dat middel en doel van plaats verwisselen, zodat de middelen om te leven het doel zelf worden. Schopenhauer, filosoof, stelde dat geld abstract geluk is. Iemand die niet langer in staat is tot concreet geluk kan dus zijn hart aan het geld verpanden. Geld wordt 'bevroren begeerte' geen verlangen naar iets in het bijzonder maar een symbool voor de bevrediging van verlangen in het algemeen. Maar, wat zegt de Boeddha over begeerte? Bevroren of niet, het blijft de hoofdoorzaak van lijden.
Ook het nieuws in de media blijft ons vertellen dat de financiële crisis het gevolg is van begeerte of zoals zij het stellen, de buitensporige hebzucht van Wall Street-speculanten en de ongebreidelde uitgaven van geleend geld. Het probleem ligt echter veel dieper, onze situatie is nog veel hachelijker. Ons financiële en economische systeem heeft de Midasaanraking geïnstitutionaliseerd. Om nog een andere metafoor te gebruiken, het 'Midasprobleem' is geen virus dat de economische harde schijf heeft geïnfecteerd, maar is de software geworden waar de economie op draait.
Boeddha's *eerste edele waarheid* identificeert *dukkha* (lijden, ontevredenheid) als inherent aan de menselijke conditie: het is de aard van een niet ontwaakte geest gebukt te gaan onder een gevoel van gebrek. Onze maatschappij conditioneert ons om dit gevoel van gebrek te begrijpen als een gebrek aan genoeg geld, zodat we net als Midas altijd maar meer willen. Ons economisch systeem institutionaliseert dit gebrek in een collectieve hunkering die nimmer bevredigd kan worden. Consumenten consumeren nooit genoeg, bedrijven maken nooit genoeg winst, het Bruto Nationaal Product kan nooit groot genoeg zijn, enzovoort. Het doel van het systeem is om meer geld te verkrijgen dan waar we mee begonnen zijn, om alles wat we aanraken in goud te veranderen. Zij die als Midas denken, stijgen naar de top. Beleggers willen steeds meer dividend en stijging van de waarde van hun aandelen. Deze algemene verwachting laat zich vertalen in een onpersoonlijke maar voortdurende vraag voor steeds grotere winsten en groei, een verlangen dat nooit volledig bevredigd kan worden.

IRONIE –

Maar wie is er eigenlijk verantwoordelijk voor deze tomeloze nadruk op winstbejag en groei? Dat is het punt: we doen er ▶

allemaal aan mee: als werknemers, werkgevers, consumenten, beleggers en gepensioneerden. De totale ironie – of liever gezegd tragedie – van dit proces is dat alles wat het leven waarde geeft, gedevalueerd wordt in een middel tot het maximaliseren van iets wat in zichzelf geen enkele waarde heeft. Alles wordt een middel tot het verdienen van meer geld. 'Alles' in dit geval omvat de biosfeer (natuurlijke bronnen), menselijk leven (arbeid), en de maatschappij zelf (we moeten ons voortdurend aanpassen aan de veranderende eisen van de economie). Het wordt in toenemende mate duidelijk dat dit systeem onhoudbaar is, omdat het een groeiobsessie betreft die uit zichzelf niet zal stoppen totdat de gehele biosfeer in winst is omgezet. Kapitalisme leek een paar eeuwen geleden zinvoller te zijn, toen de aarde nog eindeloos scheen en kapitaal (geld voor investeringen) relatief schaars was. Tegenwoordig is de voor de hand liggende metafoor die van een kankergezwel op planetaire schaal. Cellen worden een kanker wanneer ze in een ongecontroleerde groei muteren en zich door het lichaam verspreiden en het gezonde functioneren verstoren. Dat is geen slechte beschrijving van wat een Midasglobalisering genoemd kan worden. Midas kon Dionysus vragen deze zelfopgelegde vloek te verwijderen, maar wij kunnen geen god aanroepen om ons van de onze te verlossen. Individueel kan meditatiebeoefening persoonlijk dukkha verminderen door begeerte te verminderen, maar wat doen we aan het collectieve dukkha veroorzaakt door geïnstitutionaliseerd verlangen? Uiteindelijk moeten we kiezen tussen dit economisch/financieel systeem en de overleving van de biosfeer. Er is hier echter niet werkelijk sprake van een keuze. Ons huidige systeem is hoe dan ook verdoemd op dezelfde wijze waarop een kanker uiteindelijk altijd zijn gastheer vernietigt. Vanuit dat perspectief is de financiële ineenstorting eigenlijk een prachtige gelegenheid een veel dieper probleem aan te pakken. Het zou verschrikkelijk zijn een dergelijke crisis te verspillen.



▲Tibetaans levenswiel (de kringloop van *samsara*) met in het midden de drie vergiften: haat (slang), hebzucht (varken), verwarring (haan).

Vertaald door **Bert van Baar en ingekort door de redactie.** Lees de integrale tekst op www.vormenleegte.nl

BOEK

David Loy, Geld, Sex, Oorlog en Karma, Kunchab+, Brussel, 2008 (zie lezersaanbieding)





BANKIER OVER DE CRISIS:

'Begeerte maakt blind'

Bankier **Mieke Stevens** uit het Belgische Kalmthout is blij de wereldwijde financiële crisis, die mensen en banken in de afgrond stortte, te hebben meegemaakt. Die bracht haar tot het besef dat zelfs gerenommeerde instituten als banken aan vergankelijkheid onderhevig zijn. Zelf leerde ze daardoor nog meer verantwoordelijkheid te nemen voor haar handelen. Deel 17 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

Tekst: Joop Hoek | Fotografie: Diego Franssens

'Van deze crisis, die nog niet voorbij is, heb ik veel geleerd. Ik verloor veel geld, maar ben tevreden met wat ik nog heb. Mijn gezin, gezondheid en materiële zaken, zoals een huis en auto. Iedereen is slachtoffer. Niet alleen de banken, maar ook gewone mensen die hun baan of inkomen zijn kwijtgeraakt. Zelf merkte ik hoe hevig mensen kunnen lijden, doordat ze wanhopig zijn omdat een groot deel van hun vermogen in het luchtledige is verdwenen. Ik ken er die er zelfs geestelijk en lichamelijk ziek van zijn geworden. Sommige mensen dacht ik goed te kennen maar ik verschoot van hun negatieve reacties naar anderen toe. Aandeelhouders begonnen topmensen van banken te haten, maar ze vergaten dat zij het waren die in het verleden ondoordachte overnames van andere banken hadden goedgekeurd om er zelf nog rijker van te worden. Jaloezie, gehechtheid, hebzucht, angst, woede en boosheid zag ik in diverse gradaties passeren. Ik leerde dat de invloed van mijn beroep veel groter is dan ik altijd had gedacht. Dat het belangrijk is om mensen goed te kennen. Dat we in de bankwereld terug moeten naar een persoonlijke aanpak. Het was verkeerd om bovenmatig te willen groeien, zelfs mondiaal, alleen om veel geld te verdienen. Het is nu *back to basics*. Met minder hebben we het nog altijd goed. ▶

'Ik kwam tot het besef dat ik aan wereldproblemen in mijn eentje niets kon veranderen, dus het moest loslaten. Maar me tegelijkertijd moest blijven inspannen voor mijn klanten.'

EERLIJK –

De crisis zette me – als bankier – aan het denken over mijn eigen functioneren. Mijn intentie was om goed te doen, moest ik mezelf dan nu verwijten maken? Ik ben altijd eerlijk geweest tegen mijn klanten, dat durf ik wel te stellen. Het lijkt misschien tegenstrijdig maar exorbitante winsten maken heeft bij mij nooit prioriteit gehad. Mijn bank heeft minder rentabiliteit dan soortgelijke banken, dat bleek uit onderzoek. Dat komt omdat we ons op het welzijn van de klant richten. De intentie hebben deze te willen beschermen. Net als een arts met zijn patiënten doet. Ik heb een goed team van medewerkers. Het zijn niet de gemakkelijkste mensen, ze durven tegen de stroom in te gaan. Dus niet mee te drijven met de trend van veel geld verdienen door ondoorzichtige financiële constructies in de markt te zetten. Ik hoop dat ze deze crisis nooit vergeten. Dat ze onthouden dat ze nooit mee mogen gaan met iets wat niet juist is en zich inlaten met zaken die twijfelachtig zijn en mensen misleiden. Begeerte maakt blind. Voor mij kwam de crisis op het juiste moment. Ik nam onbedoeld niet altijd meer de honderd procent verantwoordelijkheid voor mijn handelen, merkte ik. Ook in die zin zou ik de crisis niet gemist willen hebben. Eigenlijk ben ik blij dat ik haar meegemaakt heb, zo ver ben ik nu al. Ze is in veel opzichten zuiverend.

'Door de crisis zag ik jaloezie, gehechtheid, hebzucht, angst, woede en boosheid in diverse gradaties passeren.'

ANGST –

Toen de crisis in september 2008 in alle hevigheid losbarstte ben ik een week lang erg angstig geweest. Het was verpletterend wat er allemaal op me afkwam. Ik greep naar boeddhistische teksten over loslaten, maar dat lukte niet zo goed. En probeerde in het boeddhisme de oorzaak van deze crisis te vinden. Hebzucht bleek een grote bron – en ook onwaarheid spreken, zo realiseerde ik me. Maar die kennis bracht geen rust. Ik twijfelde over het nut van meditatie. Wat levert dat zitten nou op? Creëert het een generale oplossing? Of wordt alleen mijn eigen geest rustig en wat heb ik daaraan? Al die gedachten dwarrelden door mijn hoofd. Voor het eerst van mijn leven sliep ik niet goed, had zenuwtrekken in mijn gezicht. En begon te twijfelen aan de echtheid van dingen, het leek wel een zinsbegoocheling. Ik begon pas weer helder te denken, toen tijdens een loopmeditatie in het bos al die gedachten mijn geest passeerden. Mijn angst was over toen ik wist wat er gebeurde. Ik kwam tot het besef dat ik in mijn eentje niets aan de wereldproblemen kon veranderen, dus het moest loslaten. Maar me tegelijkertijd moest blijven inspannen voor mijn klanten. Gelukkig pakte dat goed uit. Ik heb veel goede dingen van ze gekregen: mooie woorden, goede wensen, complimenten en zelfs cadeaus.

Het boeddhisme hielp me bij de crisis. Kritisch nadenken, anderen niet veroordelen, er zijn voor elkaar. Een boeddhist zal zich altijd verdiepen in het waarom, dat spreekt me aan. Ik probeer goed te luisteren en te spreken, de juiste job te beoefenen. Daaruit haal ik mijn geestelijke vrijheid.

'Ik probeerde in het boeddhisme de oorzaak van deze crisis te vinden. Hebzucht bleek een grote bron – en ook onwaarheid spreken, zo realiseerde ik me. Maar dat weten hielp mij niet om een rustige geest te creëren.'

GELD MAAKT GELUKKIG –

Ik ben al twintig jaar bankier, heb de bank tien jaar geleden van mijn vader overgenomen. Geld maakt mij en anderen gelukkig, dat weet ik zeker. Je kunt er mooie dingen mee kopen, die plezierig zijn om naar te kijken. In mijn tuin staat een prachtige boom, gekocht. Daar geniet ik van. Geld verschaft ons in materieel opzicht vrijheid. Als ik uit eten ga, moet ik daarvoor betalen. Oké, je hebt dat niet nodig om gelukkig te zijn, maar ik ben er blij mee. Geld zal altijd – in welke vorm dan ook – blijven bestaan. Het is voor velen een stimulans. Mensen die beter presteren, worden meer beloond. Dat inspireert. Door geld weg te geven kan je anderen helpen. Maar toch. Soms denk ik: ben ik nu alleen bezig met vergaren? Ik heb een huis, mijn kinderen kunnen studeren. Mijn partner heeft een goede, zelfstandige job. Waarom doe ik het mezelf aan, al die lange dagen zakendoen? Mijn dochter vraagt zich hardop af, waarom er in hemelsnaam geld bestaat. Toch vind ik dat ik geen vergaarder van geld ben. Mijn werk is voor mij een uitdaging om te evolueren. Ik leer daarvan. Ik hoop dat mijn klanten beter worden van mijn bestaan. En van hun ervaringen leer ik weer. De een kan niet zonder de ander. We zijn allemaal op onze eigen manier met elkaar verbonden. Maar als je me vraagt: ben je zonder geld ongelukkig? Dan denk ik aan een oudere klant die ik bewonder. Hij heeft nauwelijks geld, maar hij gaat op een prachtige en natuurlijke manier met het leven om. Er zijn maar weinig mensen die zo stil en zuiver kunnen genieten van wat er om hen heen gebeurt. Ik ken in dat opzicht alleen die ene klant, dat is weinig, hè. Hij is helaas een zeldzaamheid.'

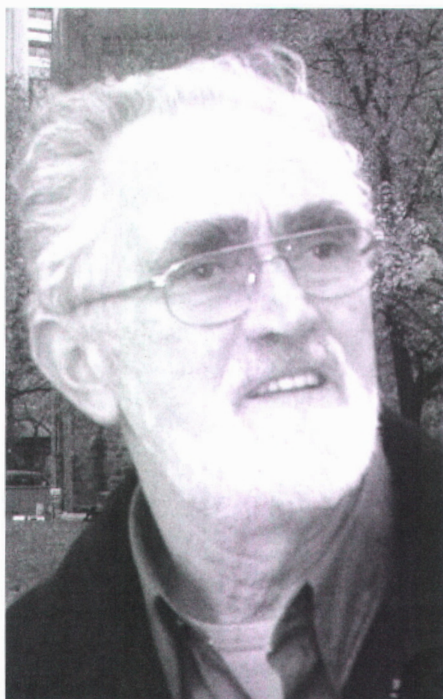
Joop Hoek is journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.



Geven en nemen

Twee meditatieleraren en twee dharmastudenten vertellen over hoe zij met vrijgevigheid, *dana*, omgaan. 'Ik probeer drie keer per dag mensen iets te geven: geld, eten of iets anders. Zonder erover na te nadenken wat ik precies geef of wat het mij oplevert.'

Tekst: Simone Bassie en **Michel Dijkstra**



DINGEMAN BOOT: 'DONEREN IS LOSLATEN'

Dingeman Boot (75) leidt het yoga-meditatiecentrum *Pannananda* in Zwolle. Zijn lessen vormen een combinatie van mindfulness-yoga en vipassana-meditatie. Hij geeft retraites op basis van *dana*, een vrijwillige donatie van deelnemers.

'In het Oosten worden retraites gehouden op basis van *dana* oftewel vrijgevigheid. Zo heeft iedereen de gelegenheid om te komen mediteren. Het mooie van dana is dat iedereen naar draagkracht kan geven. Zo krijgt iemand met een ruime beurs de gelegenheid meer te geven dan een armer persoon. Daarnaast is dana een mooie manier om je waardering en dankbaarheid te tonen.
In Nederland is deze praktijk van vrijgevigheid nog niet echt ingeburgerd. Maar de *Stichting Inzichts Meditatie (SIM)* op wiens uitnodiging ik retraites begeleid, wil zoveel mogelijk bij deze oosterse traditie aansluiten. Daarom betalen de deelnemers aan onze retraites alleen de verblijfskosten en als het nodig is, kan iemand korting krijgen. Aan het eind van een retraite houd ik in de regel een *dana-talk*, waarin ik de deelnemers op het belang van vrijgevigheid wijs. Doneren is een vorm van loslaten. Het heeft dus ook een spirituele betekenis. Wie zich oefent in het weggeven van geld of het afstand doen van bezittingen, is bezig met loslaten en daarmee met onthechten. Deze onthechting leidt ertoe dat de mens minder lijdt en uiteindelijk zelfs de bevrijding kan bereiken. Het omgekeerde is ook waar. Hebzuchtige mensen die alleen maar bezig zijn om zoveel mogelijk geld te verdienen, raken steeds meer in het hechten en het lijden gevangen. Vipassana-meditatie beoefenen is een manier om tot dat loslaten te komen. Als je bijvoorbeeld minder gehecht bent aan geld, kun je het ook gemakkelijker weggeven. Dan voel je je automatisch vrijer.' ▶

WEBSITES
www.pannananda.nl
www.simsara.nl

Kijk op p.8 voor de vaste rubriek *Handen&Voeten* van Dingeman Boot.

THEO VAN EGERAAT:
'IK WIL ONBEVANGEN GEVEN'

Theo van Egeraat (62) is beeldend kunstenaar, docent tekenen en boeddhist. Hij is geen lid van een sangha, maar beschouwt zichzelf als een 'algemeen' en Tibetaans boeddhist en wil op boeddhistische wijze in het leven staan. Belangeloos geven en nemen speelt daarbij de hoofdrol.

'Ik kwam laatst een dronken man tegen op het station die geld nodig had voor zijn reis naar Leeuwarden. Op dat moment moest ik mijn vooroordelen en afschuw opzijzetten, voordat ik me in hem kon inleven en enkele euro's kon geven. Ik probeer drie keer per dag mensen iets te geven: geld, eten of iets anders. Zonder erover na te nadenken wat ik precies geef of wat het mij oplevert.
Zien dat de ander lijdt en daar iets aan willen doen, daar gaat voor mij het boeddhisme over. Het heeft mij geleerd dat mensen lijden door toedoen van zichzelf. Ze zitten met zichzelf in de knoop en het boeddhisme kan hen helpen zich bewust te worden van wat ze zichzelf aandoen. Vroeger luisterde ik te veel naar mezelf; ik beoordeelde en veroordeelde mezelf. Deze egotripperij had een remmende werking op mijn kunst en mijn werk als docent. In mijn kunst thematiseer ik het proces van geven en nemen. Voor mij staat de borst symbool voor dit principe. De borst is vruchtbaar, maar de ontvanger moet hier voorzichtig van nemen. Zo moeten we ook eerbiedig met het milieu, de dieren en onze medemens omgaan. Tijdens een vakantie in Frankrijk maakte ik een collage van enkele insecten die op mij gingen zitten. In plaats van ze meteen weg te slaan, heb ik ze getolereerd en deze ontmoetingen gefotografeerd. Op die manier moet je onbevangen iets van jezelf aan je medemens geven, of dat nu geld, tijd of iets anders is.'

WEBSITE
www.theoart.nl



JOOST PALENSTIJN:
'GELD BIEDT HU[...] KORTE TERMIJN[...]

'Het geven van geld aan een bedelaar, aan goede doelen of op een constructieve manier iets betekenen voor de wereld door middel van scholing of kennis, is verweven met mijn dagelijks leven. Voordat ik boeddhist was, deed ik veel vrijwilligerswerk. Zo reisde ik in de zomervakantie naar Peru om scholen te bouwen en les te geven en later naar Oost-Europa om een verblijfplaats voor ex-verslaafden te bouwen. Op die manier wilde ik meewerken aan een betere wereld. Ik genoot erg van dit werk en op dat moment was het dé logische manier om iets nuttigs te doen.

Ik zie de wereld als een groot drama. Door vrijwilligerswerk of het geven van geld verleen je op korte termijn hulp. Als je bedoelingen goed zijn, kan je ook op deze manier de verlichting bereiken. Daar is niets mis mee, maar ik heb een ander doel. Ik wil eerst door meer te leren over de *dharma*, de boeddhistische leer, mezelf ontwikkelen; dat is mijn weg.

Daarom heb ik in India – na hard gewerkt te hebben om de reis te betalen – onder leiding van mijn meesters onder andere een tekst van de filosoof Asanga bestudeerd. Om deze tekst – een van de basisteksten uit onze traditie – echt te begrijpen, heb ik ook Sanskriet en Tibetaans geleerd. Uiteindelijk wil ik deze lessen in de praktijk brengen: ik wil eerst zelf sterk worden om dan mensen te kunnen helpen.'

WEBSITE
www.diamantweg-boeddhisme.nl

LP OP

'

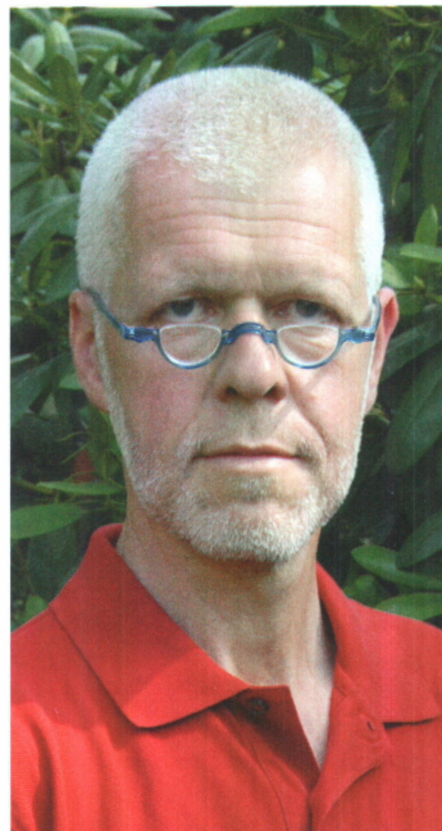


Joost Palenstijn (26) is filosoof en Tibetaans boeddhist in de linie van *Karma Kagyu*. Hij reist de wereld rond om te werken, cursussen te volgen, te mediteren en leraren te bezoeken. Tijdens zijn reizen verblijft hij op basis van dana in de centra van zijn orde. Zijn doel is om zoveel mogelijk van zijn meesters, zoals Lama Ole of de Karmapa te leren.

RIENTS RITSKES:

'KUNNEN ONTVANGEN IS NET ZO BELANGRIJK ALS KUNNEN GEVEN'

Rients Ritskes (51) is de oprichter van *Zen.nl* en *ZenManagement*, geeft zen-trainingen aan particulieren en bedrijven en is auteur. Hij ziet vrijgevigheid als een van de belangrijkste zen-oefeningen. In zijn trainingen legt hij dan ook de nadruk op het proces van geven en nemen.



'Voor mij zijn geven en nemen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het zijn twee kanten van dezelfde munt. Tijdens een training vraag ik deelnemers vaak om meer complimenten te maken. Veel mensen hebben hier geweldig veel moeite mee. In negen van de tien gevallen hebben ze ook moeite met het ontvangen ervan. Ik vind dat het voor een boeddhist net zo belangrijk is om te kunnen ontvangen als om te geven.

Ik heb de kunst van het ontvangen en dankbaarheid geleerd in Japanse zen-kloosters. We werden er met een lege maag op uitgestuurd om te bedelen. Dit bedelen kun je zien als een soort rollenspel; we gingen langs de deuren voor donaties aan ons klooster. Een enkele keer kreeg je behalve geld ook wat te eten of drinken. Met die lege maag was ik daar dan echt hartstikke dankbaar voor. Die dankbaarheid inspireerde mij om collectanten die nu bij mij langs komen altijd veel te geven. En bovendien; ik bedank ze uitdrukkelijk voor hun komst. Daar kijken ze soms raar van op. Zo'n reactie zijn ze niet gewend!

Tijdens mijn cursussen probeer ik managers meer ontspannen met het proces van geven en nemen om te laten gaan. Een tijdje geleden gaf ik les aan een manager die een grote bonus kon krijgen als hij enkele mensen ontsloeg. Mede door de zen-training kreeg hij meer gevoel voor zijn werknemers en deed het niet. Wat bleek? Het jaar daarop functioneerde zijn team zo goed dat hij een flinke winst behaalde, veel groter dan de bonus. Dat is mooi meegenomen. Maar natuurlijk gaat het in de zen-training niet in de eerste plaats om winst.' ❁

WEBSITE
www.zenmanagement.eu

Simone Bassie is journaliste, *Michel Dijkstra* is filosoof en boekenredacteur van *Vorm&Leegte*.

boeddhisme als verkooptruc

Dharma-Burgers: Boeddha verkoopt!

Boeddhisme wordt overal gebruikt om dingen te verkopen. Soms is dat tenenkrommend, soms geweldig. Blogger **Rod Meade Sperry** legde een verzameling aan van deze *'Dharma-Burgers.'*

Tekst: Annemarie Opmeer

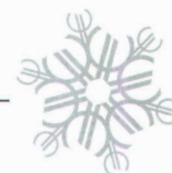
Een Shakyamuni Boeddha muismat, 'zen' wieldoppen... Te pas en te onpas duiken Boeddha, meditatie, zen of karma op in reclames, op producten en op verpakkingen. Blogger Rod Meade Sperry, die ook voor de boeddhistische uitgeverij *Wisdom Publications* werkt, ving van een van zijn collega's de term 'Dharma-Burger' op. Te goed om niet te gebruiken, dacht hij, en hij startte op zijn blog, *The Worst Horse*, een losvaste verzameling. Lezers raakten enthousiast en stuurden massa's voorbeelden in. Nu staan er zo'n driehonderd Dharma-Burgers op *The Worst Horse*. Een flink aantal meer moet nog online gezet worden. De Dharma-Burger is een fenomeen geworden.

VIAGRA –

De vermenging van boeddhisme met popcultuur (van het grote publiek) en subcultuur (die verschilt van de dominante cultuur), waar *The Worst Horse* over gaat, brengt Rod en zijn lezers veel plezier. Zeker in het geval van producten met een knipoog, zoals *EnlightenMints* pepermuntjes of de *Bad Karma Cure All*-pillen, waarbij op de verpakking blij vermeld wordt dat het



Een wel erg letterlijke *Dharma-Burger.* Een Thaise Ronald McDonald met zijn handen in gassho, het boeddhistische gebaar voor dankbaarheid.



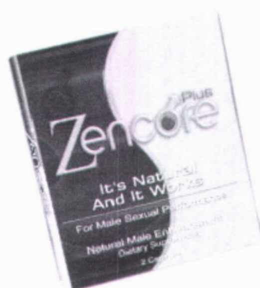
een placebo is. Dat wil echter niet zeggen dat ze alle Dharma-Burgers goedkeuren. 'Soms zijn het uitingen van een soort diabolische marketingmentaliteit. Dan wordt boeddhisme gewoon gebruikt voor de handel. En dan ben ik geen fan', zegt Rod. Een van de ergste voorbeelden is *Zencore*, een soort *Viagra* op natuurlijke basis, dat later bovendien uit de handel moest vanwege sterfgevallen. Oh, hoe *zen*! Dit lijkt dé manier waarop de westerse maatschappij omgaat met potentieel subversief gedachtengoed. Maar Rod ziet het genuanceerder. 'Dit is één manier. Een heleboel mensen gaan ook vaardig en oprecht om met meditatie en dharmabeoefening. Dat moeten we niet over het hoofd zien.' En, zegt Meade Sperry, het hoort er ook een beetje bij: 'Voor velen is popcultuur onderdeel van onze werkelijkheid, en het boeddhisme gaat (helemaal) over omgaan met de werkelijkheid. Het is dus een andere, maar net zo geldige manier om een relatie te beginnen met boeddhistisch gedachtengoed. Het is niet voor iedereen, maar dat is juist goed nieuws: het boeddhisme biedt een schier oneindige hoeveelheid ingangen. Dat is geweldig, want er zijn oneindig veel verschillende soorten mensen.'



Meditatietips op je hamburgerverpakking: een wel erg letterlijke *Dharma Burger*. Sean C. een lezer van The Worst Horse in Zuid-Korea, fotografeerde deze uitwas van de daar heersende gezondheidsrage.



Wat te doen als je ergens 'slecht karma' hebt opgelopen? Neem deze pilletjes, de echte, van Placebo.



Een erectiemiddel op natuurlijke basis moet uiteraard 'zen' in de naam hebben. *The Worst Horse* over *Zencore*: 'leuk, gatver.'

FOUTJE –

Toch is het grote dilemma van onze maatschappij: geld en materieel bezit. 'Ik denk graag dat als ik niet met geld of bezit hoefde om te gaan, ik het zou laten', zegt Rod Meade Sperry. Maar we leven in een systeem dat daarop is gebaseerd. Die pop- en subcultuur waar zijn blog over gaat, heeft een grote basis in materialisme. 'De middenweg is om vaardig binnen dat systeem te werken.' Spiritueel materialisme, een logische uitwas, is volgens Meade Sperry wel iets om te vermijden, maar ook slechts een foutje. We moeten ervan leren en er niet te lang in blijven hangen. Hij ziet zijn blog dan ook als een manier om uit te vinden hoe je boeddhisme kunt beoefenen in een wereld die de energie die je in die beoefening steekt naar consumptie wil verleggen. ▶



Lezer Mark W. van *The Worst Horse* stuurde een foto in van deze *Karma Puffs*. 'Blijkbaar betekent biologisch goed karma, right?'

STUUR IN!

Vorm&Leegte is op zoek naar Nederlandse *Dharma-Burgers*. Zie je een *Dharma-Burger* in je buurtsuper, tussen de reclamefolders, in *IKEA* of op straat? Neem een foto of knip uit en stuur op!

TENZIN WANGYAL RINPOCHE 10 JAAR IN NEDERLAND



CHOD

de transformatie van onze angsten

Lezing en seminar met Tenzin Wangyal Rinpoche

Lezing: *vrijdag 23 oktober 2009*
20.00 – 21.30 uur, € 15
Seminar: *zaterdag 24 – zondag 25 oktober 2009*
10.00 – 17.30 uur, € 170 (minima € 110)



Tenzin Wangyal Rinpoche is leraar in de oude bön-boeddhistische traditie van Tibet. Met grote helderheid en warmte maakt hij de oefeningen uit de rijke böntraditie relevant voor ons dagelijkse leven.

Chöd betekent letterlijk 'doorsnijden'. Gehechtheid aan bezit en aan onze identiteit veroorzaakt angsten, emotionele conflicten en ontevredenheid in ons leven. Door de oefening van chöd wordt deze gehechtheid met compassie doorsneden.
In dit seminar zal Tenzin Wangyal Rinpoche ons de weg wijzen hoe we obstakels kunnen opruimen door onze gehechtheid te transformeren in vrijgevigheid.

Locatie: Posthoornkerk, Haarlemmerstraat 124-126, Amsterdam (nabij het Centraal Station)
Aanmelden voor het seminar:
Wil Leenders, tel. 0413-490279 of e-mail: bongarudafoundation@gmail.com



BON GARUDA
FOUNDATION HOLLAND

Centrum voor Zijnsoriëntatie

Coachopleiding op basis van Zijnsoriëntatie

start 17 oktober 2009

Voor wie mensen wil helpen te ontdekken wie ze écht zijn en wat ze écht willen.
Voor wie graag psychologische inzichten en hulpmiddelen wil leren gebruiken bij de spirituele ontvouwing van cliënten en studenten. En omgekeerd evenzeer spirituele inzichten en hulpmiddelen wil gebruiken bij hun psychologische ontwikkeling.
Voor wie zelf serieus is toegewijd aan het pad van zelfbevrijding en nieuwsgierig is naar effectieve vormen van zelfbegeleiding.

Het gaat om een vierjarige opleiding. Het eerste jaar is gericht op het leren van een uitgebreid aantal methoden van zelfbegeleiding op basis van meditatie en lichaamswerk. De drie daaropvolgende jaren zijn gericht op het leren begeleiden van cliënten, individueel en in groepen.
Het eerste jaar bestaat uit 20 losse dagen en de drie daaropvolgende jaren bestaan uit 13 dagen en 5 integratiedagen.

Voor een brochure, overleg en informatie neem contact op met het Centrum op 030 2621487 of via
centrum@zijn.nu

Chris Kersten die de leiding heeft van deze opleiding is direct bereikbaar op 06 44726934

Tegelijk ontstaan daaruit ook mooie Dharma-Burgers. Op *The Worst Horse* staat een interessant interview met boeddhiste Erica Gagne, ontwerper van *Dharma Grrrl* ondergoed en T-shirts. Gagne zegt te worstelen met het westerse spiritueel materialisme en het feit dat ze meer 'spul' maakt voor een overvolle planeet – ook al produceert ze zo verantwoord mogelijk. 'Een T-shirt zal ons niet doen evolueren', erkent ze. 'Maar zo'n boodschap kan iemand wakker schudden voor wat belangrijk is.' Ze vergelijkt haar boeddhistische infiltratie van het westerse materialisme daarom met *Adbusters*, de beweging die op grappige wijze reclameuitingen manipuleert om de waarheid te tonen.





'Just Sit', *Dharma Grrrl* T-shirt en broekje. Ontwerper Erica Gagne houdt van een knipoog: 'Als "zitten" het punt is, wat is dan een betere plek voor de herinnering?'

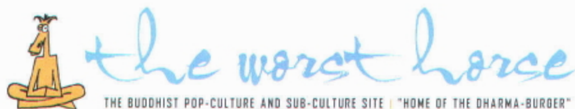


Buddha Enlightenmints zijn pepermuntjes die volgens de verpakking: Epifanien en andere gerelateerde ervaringen kunnen oproepen. Met daaronder de noot: Dit zou wel eens niet waar kunnen zijn!



Deze *'Joy Sticks'* geven energie voor 'extreme meditatie'. Rod van The Worst Horse: 'Het Boeddhahoofd op de verpakking is extra smakeloos als je bedenkt dat het mogelijk varkensvlees was waar de historische Boeddha aan stierf.'

WEBSITE:
www.theworsthorse.com



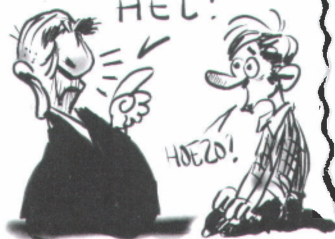
HUMOR –

Een andere blog gaf *The Worst Horse* het opvallende compliment een 'fantastische bron van boeddhistische heiligschennis' te zijn. Dat roept de vraag op of er voor Meade Sperry inderdaad nog werkelijk dingen zijn die hij als 'heiligschennis' beschouwt. 'Ik word nog wel eens boos, maar meer als consument dan als boeddhist. Feit is ook dat ik, dankzij enkele jaren zen-beoefening, ben gaan zien dat niets "heiliger" is dan iets anders.' Hij kan uiteindelijk toch vrij slecht tegen blatant en puur opportunistisch gebruik van iemands cultuur. 'Maar hey, dankzij boeddhistische beoefening is boosheid een veel minder voorkomende gemoedstoestand voor mij.' Op *The Worst Horse* overheerst dan ook lichthartigheid. Meade Sperry: 'Soms wordt het boeddhisme bij Dharma-Burgers speels gebruikt, of, beter nog, op een manier die laat zien dat de maker het echt snapt. Dat vind ik vaak best en mijn lezers ook.' Dat is deels wat de blog zo leuk maakt. Boeddhisten hebben namelijk gevoel voor humor, zegt Rod. 'Te weinig niet-boeddhisten lijken dat te weten. Eigenlijk ook te weinig boeddhisten!'

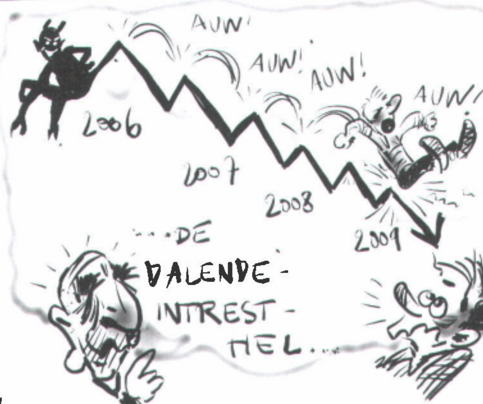
Annemarie Opmeer studeerde literatuurwetenschap en vrouwenstudies. Ze is hoofdredacteur van *Milieudefensie Magazine* en beoefent zen-meditatie.

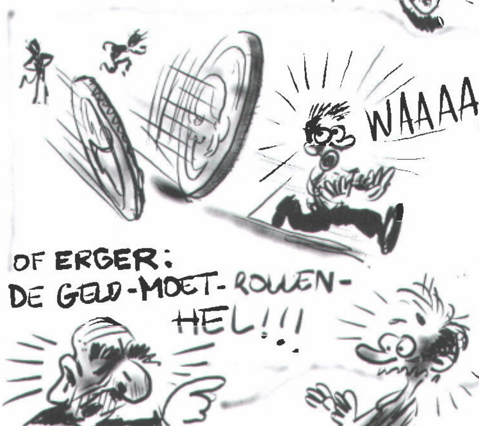
GELD!

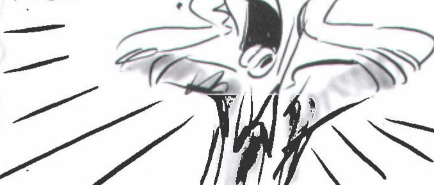
TOM HANNES



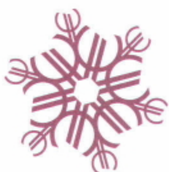












Boeddhisme en consumentisme



In april hield de *Boeddhistisch Unie Nederland* (BUN) een symposium over boeddhisme en geld. Een van de vragen was: wat zou vanuit boeddhistisch oogpunt een juistere invulling van het economisch systeem zijn? **Sander Tideman** gaf hier een boeiend antwoord op.

Tekst: Dorine Esser

FOTO: STEVE MCSWEENY (ISTOCK)

Ons economisch stelsel is gebaseerd op 'consumentisme' een verschijnsel dat je vanuit boeddhistisch oogpunt een vorm van structureel geweld zou kunnen noemen, zegt Tideman. Consumentisme is volgens hem de wildgroei in de markt van praktisch identieke producten waar modegevoelige merknamen aan gekoppeld zijn. Ze worden in alsmaar toenemende productiesnelheid en in razend tempo verspreid zodat we onbeperkt kunnen consumeren (*shop till you drop*). Maar willen we dat echt?

De actuele economie rust op de visie: de klant is koning, de markt is het koninkrijk en verkoop-afzet-omzet is de ratificatie daarvan. Maar in de werkelijkheid werkt het niet op die manier. Onze moderne kapitalistische economie gaat uit van de veronderstelling dat – net als in de natuurlijke wereld – economieën gesloten systemen zijn die volgens natuurlijke wetten functioneren, in het geval van economie die van vraag en aanbod. 'Vraag en aanbod' rust dan weer op het idee van de 'homo economicus'. De mens die rationele keuzes maakt met als doel nut of bruikbaarheid voor hemzelf te maximaliseren. Met de menselijke psyche wordt hierin totaal geen rekening gehouden. Een van de eerste dingen die ex-president Bush zei na 9/11 is dat de mensen moesten blijven consumeren om economische recessie te voorkomen. Tijdens de huidige crisis blijven politici dit herhalen. Het consumeren wordt van regeringswege gestimuleerd omdat anders de financiële sector niet zou kunnen heropleven. We zijn echter in een recessie terechtgekomen omdat de banken hebben gefaald en niet omdat we te weinig geconsumeerd zouden hebben.

HET BEGEERTESYSTEEM –

In werkelijkheid wordt de consumptiemaatschappij aangedreven door producenten, insiders, marketing agenten, PR, reclame en bankleningen. Hoe meer we consumeren, hoe meer het BNP stijgt, hoe meer belasting er geheven kan worden, hoe meer bankrekeningen er worden afgesloten, hoe meer geld bankiers verdienen... Met individuele behoeften heeft dit weinig te maken.

De belangrijkste factor in het bepalen van de noden en behoeften van mensen is in feite de reclame-industrie die onze menselijke zwakke plekken (begeerte, angst, gevoel van gemis, gevoelens van onvolkomenheid en onveiligheid) heeft ontdekt en dit schaamteloos uitbuit. Boeddha begreep de systematische natuur van begeerte dat in een gesloten cyclus van hebzucht, angst en verwarring oneindig kan doorgaan (*samsara*) en creëerde een klasse, de monniken, die buiten dit begeertesysteem staan.

BEVRIJDING –

Omdat het boeddhistische inzicht verder reikt dan het tot nu toe bestudeerde aspect van de economische mens (namelijk alleen zijn koopgedrag uitgedrukt in geld) zou het de economische wetenschap kunnen verrijken. Dit inzicht is gebaseerd op *juiste visie* (het begrijpen van de werkelijkheid, in ▸

het bijzonder vrijheid van onwetendheid). Er zijn in deze visie twee soorten onwetendheid: niet weten en verkeerd weten. Allereerst is er een aantal belangrijke economische zaken waarover we (nog) niet weten. Dit durven toegeven is een belangrijke stap naar wijsheid. Zo hebben we geen oplossingen voor grote globale problemen (klimaatverandering, energiecrisis, watertoevoer, ontbossing, biodiversiteit...), hoewel we de oorzaak wel kennen: economische activiteit. Daarbij weten we ook niet hoe we moeten omgaan met het feit dat de financiële sector zelf een groeikracht is geworden. Banken zouden het publiek moeten dienen in plaats van andersom. Veel van de moderne bankleningen houden mensen echter in een levenslange doodsgreep (kredietkaarten, autofinancieringen, hypotheken...). Een ander voorbeeld is dat we ervan uitgaan dat mensen van nature egoïstisch zijn en dat het kapitalisme het beste systeem is voor deze zelfgerichtheid. Recent onderzoek (in de 'gedragseconomie') weerlegt dit uitgangspunt.

VERKEERD WETEN –

Naast het niet weten gaan we uit van een aantal verkeerde veronderstellingen met verstrekkende gevolgen:

- Geluk is een gevolg van materieel comfort;
- Succes wordt gedefinieerd door materieel succes;
- Alles van waarde kan gemeten worden in kwantitatieve eenheden;
- De markten dienen het gemeenschappelijk goed en zijn daarom het meest effectief;
- Vrije handel is vrij en leidt naar politieke vrijheid.

Onze ideeën over economie zijn gebaseerd op een achterhaald mechanistisch wereldbeeld. Markten opereren echter niet mechanistisch en zijn dus niet voorspelbaar. Om misvattingen in de economie op te lossen moeten we meer onderzoeken, kennis vergaren en experimenteren. Er zijn fascinerende ontwikkelingen gaande in de



FOTO: MARCO REEUWIJK

Sander Tideman is boeddhist sinds 1984 en heeft sindsdien principes van boeddhisme, economie en bedrijfsleven bij elkaar proberen te brengen. Hij adviseert organisaties op het vlak van duurzaamheid en leiderschap en is mede-oprichter van de *Bridge Fund*, een hulpinstelling actief in Tibet.

gedragseconomie en de neuro-economie, een tak van de neurobiologie. Daarin wordt aangetoond hoe emoties onze economische keuzes bepalen. Mensen zijn op zoek naar geluk, maar zoals de Boeddha al zei, geluk wordt gevonden in de persoonlijke sfeer in een ervaring van innerlijke tevredenheid. Geluk kan niet uitgedrukt worden in kwantitatief meetbare eenheden zoals geld.

NIEUWE ECONOMIE –

Economie wordt gelukkig steeds meer gezien als een complex en zich voortdurend aanpassend systeem in plaats van een statisch, lineair vraag en aanbod-sommetje zoals ontwikkelingen in de 'complexiteitseconomie' aantonen. Vanuit deze nieuwe visie kunnen er wezenlijke verschuivingen plaatsvinden voor het welzijn van allen:

- Van markt naar gemeenschap;
- Van kapitalisme naar ondernemerschap;
- Van winstmaximalisatie naar duurzaamheidsmaximalisatie;
- Van aandeelhouders naar zorghouders;
- Van schaarste in materiële goederen naar overvloed in menselijke creativiteit;
- Van enkel materie naar materie en *mind* (geest);
- Van economie naar ecologie;
- Van consumptie naar welzijn;
- Van consumptiemaatschappij naar een verlichte gemeenschap.

Ook al lijken oplossingen moeilijk, we kunnen de gegeven omstandigheden niet zomaar voor lief nemen. Zoeken naar verbeteringen gebaseerd op een completer, realistisch mensbeeld en tegelijk de verantwoordelijkheid nemen voor de impact van onze activiteiten op onze planeet is gewoon nodig. Dankzij de onuitputtelijke menselijke creativiteit moet het mogelijk zijn te streven naar een economisch systeem dat voor iedereen werkt.
Als boeddhist of bewust levend mens kun je aandachtsvoller omgaan met wat je koopt, hoe je consumeert, of belegt. Want door de keten van oorzaak en gevolg (*pratitya-samutpada*) kan elke euro die je uitgeeft immers een grote impact hebben. ☸

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.


















SUPERBUDDHA


New 2009 Collection
YOU ARE ALL THE BUDDHA
SUPER BUDDHA
global design collective
superbuddha.nl



recept op vegetarische basis

Darwin en de **wijze hazelaar**

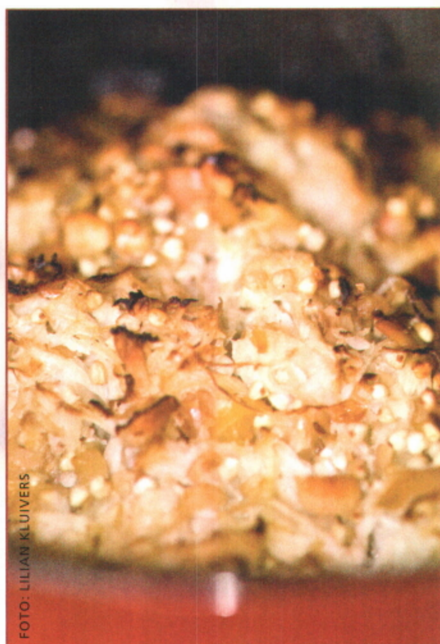
Tekst: Michiel Bussink

De aarde is rond. Goh, daar kijkt u van op! Toch was er een tijd dat het voor iedereen – boeddhisten, moslims, christenen en joden – nieuws was. Tibetanen vonden bijvoorbeeld dat de aarde de vorm van een trapezium had. Later, nu 150 jaar geleden, kwam Charles Darwin met het nieuws dat de mens de vrucht is van miljoenen jaren evolutie, in plaats van van een soort goddelijke horlogemaker. Voor velen is de relativering van een almachtige en vaak niet zo vriendelijke god een bevrijding. Maar inmiddels hebben het darwinisme en het wetenschappelijke denken zo'n status gekregen, dat het soms lijkt alsof alleen wat rationeel te onderbouwen valt, serieus mag worden genomen. Een soort nieuwe monotheïstische god. Maar: 'Of de aarde rond of plat is, verandert niks aan de basismechanismen van geluk en lijden', zegt de boeddhistische monnik Matthieu Ricard in het boek *De monnik en de filosoof*. En zijn vader, de filosoof Jean-François Revel, die aanvankelijk weinig begrip had voor de keus van zijn zoon om zijn glansrijke carrière als moleculair bioloog in te ruilen voor dat van monnik, zegt aan het eind van het boek: 'Wijsheid berust niet op wetenschappelijke zekerheid, en wetenschappelijke zekerheid leidt niet tot wijsheid.' Wijs is wél degene die de hazelaarsstaf draagt. Tenminste dat wil de overlevering die vertelt dat de staf van Mozes uit een hazelaar was gesneden en oorspronkelijk zelfs van Adam was, die hem meenam uit de Hof van Eden. Hoe het ook zij, de hazelaar geeft ons hier en nu schoonheid, levenskracht en noten, te verwerken in duizend-en-een gerechten waaronder deze zuurkoolboekweitgratin met een salade van langzaam gegaarde bietjes.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verscheen *Lekker landschap, smullen van bos en veld, wAarde* 2006. Binnenkort verschijnt, *Ik eet, dus ik ben: zestig eigenwijze recepten, Scriptum*, 2009. www.michielbussink.nl.

BENODIGDHEDEN
voor de zuurkoolboekweitgratin:

- 200 gram boekweit
- 150 gram hazelnoten
- 2,5 deciliter groentebouillon
- 2 uien
- olijfolie
- laurierblad
- 2 appels
- 500 gram zuurkool
- 100 gram gedroogde abrikozen
- 1,5 deciliter appelsap of aangelengde diksap
- theelepel karwijzaad
- 5 kruidnagels
- gemalen kaneel
- peper en zout
- 2,5 deciliter room


FOTO: LILIAN KLUIVERS

WERKWIJZE
Zuurkoolboekwijtgratin:

Rooster de boekweit lichtjes in een gietijzeren pan. Doe de grof gehakte hazelnoten erdoor en laat mee roosteren. Giet de bouillon erbij en laat een kwartiertje sudderen. Fruit in een andere pan de uien. Voeg het laurierblad, de zuurkool en de in stukjes gesneden appels en abrikozen toe. Laat even sudderen, schenk dan de appelsap erbij en stoof zachtjes gedurende tien minuten. Voeg de boekweit toe, maal de karwijzaadjes en kruidnagels in een vijzel en strooi erbij samen met de kaneel, peper en zout. Roer goed door elkaar, giet de room erover en zet een half uur in een op 180 graden voorverwarmde oven.

BENODIGDHEDEN
voor de bietensalade:

- 6 middelgrote rode bieten
- 1 handsinaasappel
- handje vol verse of eetlepel gedroogde majoraan
- olijfolie
- balsamico-azijn
- peper en zout


FOTO: LILIAN KLUIVERS

WERKWIJZE
Bietensalade:

Was de bieten, doe ze in een gietijzeren pan met deksel en zet ze zo'n twee uur in een op 150 graden voorverwarmde oven. De bietjes moeten van binnen zacht zijn. Laat ze afkoelen, trek de schil ervan af, snijd ze in blokjes en doe ze in een schaal. Voeg de in stukjes gesneden sinaasappel, de majoraan, een scheutje balsamico-azijn, zo'n vier eetlepels olijfolie en peper en zout toe. Meng goed en laat zo'n uurtje op smaak komen. Deze salade blijft zeker een week smaakvol als u deze in de koelkast bewaart.

culturele, spirituele reis naar Bali en Centraal Java

Rustpunt te midden van indrukken

Rondreis met meditaties

Mediteren in boeddhistische kloosters, tempels en grotten in combinatie met een culturele rondreis lijkt de theravada meditatieleraar **Olande Ananda** en kunsthistorica en archeologe **Toni Tack** een ideale combinatie voor een reisgezelschap. Daarom organiseren zij aankomende november een elfdaagse reis naar Bali en Centraal Java.

Tekst: Marieke Davidse

Andanda Olande zit in de tuin van de *Vietnamese tempel* in Nederhorst Den Berg. Hij drinkt thee en eet oer-Hollandse boterkoek. De Nederlandse boeddhistische monnik woont op Sri Lanka en geeft over de hele wereld meditatielessen. Waarom koos deze wereldburger voor Bali en Centraal Java als reisbestemming? Ananda: 'Om de mentaliteit van de bewoners. Ze zeggen vaak "Tidak apa apa", Indonesisch voor *geen probleem*. Met name op Bali zijn er dorpjes waar mensen zowel het Hindoeïsme als het boeddhisme aanhangen. Geen hokjesgeest, dus. Dat spreekt me aan en is ook terug te zien in bijvoorbeeld de *Goa Gajah* (*Olifantsgrot red.*) die we gaan bezoeken. Daar zie je een mengelmoes van hindoeïstische en boeddhistische elementen. Maar daar weet Toni Tack veel meer over te vertellen dan ik, zij is al dertig jaar gespecialiseerd in de archeologie van Zuidoost-Azië.'

BELEVEN EN NAAR BINNEN KEREN –

Olande Ananda en Toni Tack vullen elkaar aan op deze reis. Toni bereidt het gezelschap voor op de boeddhistische plekken. Ananda mediteert zowel 's morgens als 's avonds met de groep en geeft lezingen. In de boeddhistische kloosters, tempels en grotten leidt Toni de deelnemers rond, ook wordt de groep uitgenodigd op deze plekken te mediteren. Ananda: 'Ik vind het fijn om mensen te introduceren in meditatie, boeddhisme en Indonesië. Hopelijk levert het de deelnemers niet alleen een pijnlijk achterwerk op (lacht), maar ook een rustpunt in zichzelf in een tour waarin we zeer veel meemaken.'

RETRAITE –

Drie maal verblijft de groep langer dan een dag op een plek. Onder andere in een afgelegen klooster – in het noorden van Bali – en in een tempel – op Java – nodigt Ananda de deelnemers uit voor een tweedaagse retraite. Deze is ook toegankelijk voor beginnelingen, vindt Ananda, die zichzelf als een meditatieleraar van de middenweg beschouwt. 'Ik sta bekend als niet-streng. Tijdens retraites mag er wat mij betreft best gesproken worden, mits het over het hier en nu gaat. Soms versterken spreken en stilte elkaar.'

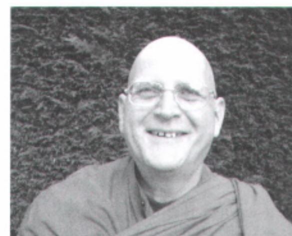
ZONSOPKOMST –

Een van de toeristische trekpleisters op Java is de *Borobudur*. Dit boeddhistisch heiligdom ligt bij de *Merapi*, de meest actieve vulkaan van Indonesië. De *Borobudur* heeft negen etages en dient 's ochtends nog steeds als gebedsoord voor pelgrims; een pelgrim loopt iedere etage zeven maal rond met de klok mee. Ananda: 'We logeren in een hotel op het terrein en wandelen rond vijf uur in de ochtend in stilte naar het heiligdom. Ons groepje heeft die ochtend het alleenrecht op dit grootste boeddhistische bouwwerk van de wereld. Zittend en mediterend zien we vervolgens de zon opkomen achter de rookpluim van de *Merapi*-vulkaan. Deze zonsopkomst is onvergetelijk. Ik verwacht dat deze elfdaagse tour de juiste balans tussen indrukken en stilte in zich heeft.'

Marieke Davidse is freelance journalist.



Toni Tack



Olande Ananda

SPIRITUELE EN CULTURELE REIS NAAR BALI EN CENTRAAL JAVA

Data: 6 – 17 november 2009;

- Met: Toni Tack (archeologe en kunsthistorica) en Olande Ananda (theravada meditatieleraar);
- Voertaal: Engels (Toni en Ananda spreken beiden Nederlands);
- Aantal deelnemers: minimaal 16 – maximaal 20;
- Kosten op basis van een tweepersoonskamer: US 1850,00 (afhankelijk van de wisselkoers op moment van boeking ongeveer €1300).

Prijs inclusief:

- 11x verblijf in hotel of *vihara* (woonplaats van monniken en nonnen);
- Tussentijdse reizen zoals in het programma beschreven;
- Entreegeld heiligdommen;
- 11x ontbijt, 7x lunch en 9x diner;
- Vluchten van Denpasar / Yogyakarta / Denpasar incl. luchthavenbelasting;
- Gesprekken en lezingen

Prijs exclusief:

- Retour Nederland/Denpasar, Bali;
- Reisverzekering;
- Toeristenvisum voor Indonesië;
- Persoonlijke uitgaven;
- Vervoer naar het hotel in Ubud, bij aankomst.

Voor informatie en reservering:
www.tonitack.com of
tonitack@indosat.net.id

FOTO: SIMON GURNEY (ISTOCK)

Een **onbegrensde geest** tekenen

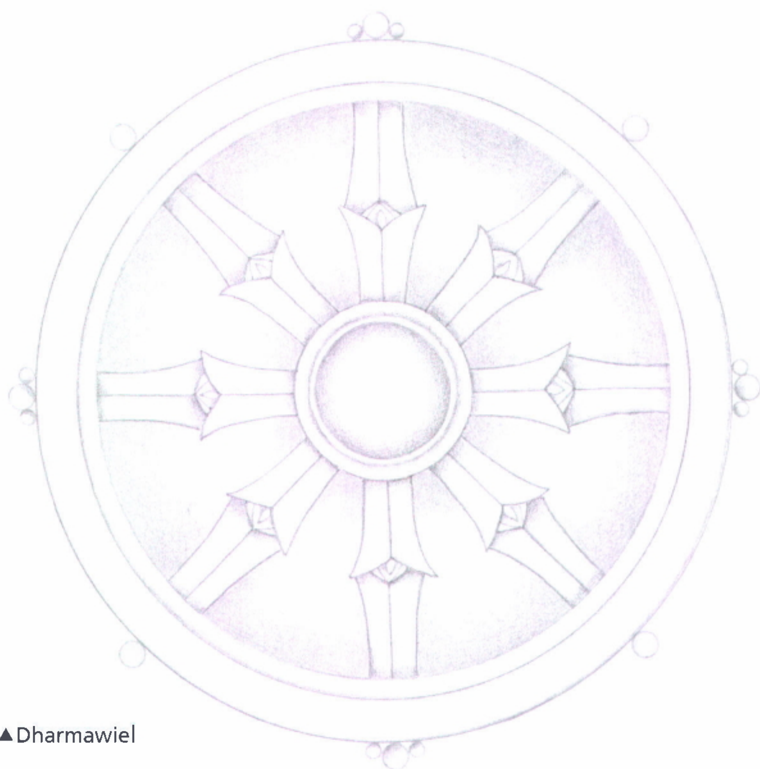
Boeddhisme en mandala's vormen een bekende combinatie. Maar wat is de betekenis van de mandala en hoe kunnen we er zelf een maken? Cursusleidster **Corine de Jong** neemt ons in deze laatste les mee naar het hart van de mandala van de vijf boeddha's, waar alle wijsheid verenigd is. Wij wensen u veel tekenplezier en inspiratie voor de meditatie!



▲Boeddha Vairocana

Tekst en illustratie: Corine de Jong

Vairocana bevindt zich in het centrum van mandala van de vijf mannelijke boeddha's (zie kader), als een stralend en lichtend middelpunt. Hij belicht de vier andere boeddha's, en schept ruimte voor alles wat leeft. In zijn handen houdt hij het wiel van de *dharma*, verwijzend naar het moment waarop de historische boeddha zijn eerste leerrede gaf in het hertenpark. Het *dharmawiel* is symbool voor het voortbewegen van de dharma in de wereld. De symboliek van de mandala, het dharmawiel en Vairocana wijzen naar onbegrensdheid, eindeloosheid, zonder begin en einde, voorbij tijd en ruimte. De reis naar het centrum van de mandala van de vijf boeddha's is als het beklimmen van een hoge berg. Onderweg kom je langs de vier boeddha's Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha en Amoghasiddhi met hun wijsheden. Op de top gekomen is er een grenzeloos uitzicht, onbegrensde blauwe lucht en onbegrensde ruimte. Daar valt het besef van 'ik' weg. Er is een ervaring van liefde voor alle levende wezens, een toestand vrij van de drie vergiften haat, hebzucht en onwetendheid. Hierna begint de reis weer opnieuw; het terugbrengen van de ervaring van onbegrensdheid naar het dagelijkse leven. Deze 'piekervaring' staat



▲Dharmawiel

MANDALA VAN DE VIJF BOEDDHA´S

De mandala van de vijf boeddha's is een symbolische voorstelling waarin vijf mythische boeddha's afgebeeld zijn. De mandala staat voor geheel, heelheid en de perfectie van het boeddhaschap en wordt gebruikt als meditatieobject. In het hart bevindt zich Vairocana met daaromheen, de vier boeddha's Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha en Amoghasiddhi. De vier poorten – op de kardinale punten – geven toegang tot het centrum van de mandala, waar alle wijsheid verenigd is.

BOEDDHA: VAIROCANA

Wijsheid: Alles doordringende wijsheid, **Windrichting**: Geen (er is geen tijd en ruimte meer in het centrum van de mandala), **Tijdstip**: Geen, **Kleur**: Wit, **Moedra**: Het in beweging zetten van het dharmawiel, **Attribuut**: Dharmawiel, **Dier**: Leeuw, **Element**: Ruimte, **Vrouwelijke partner**: Akashadateshvari **Vergif**: Onwetendheid

mooi beschreven in het Karaniya Metta Soetra:
'Laat men een onbegrensde geest ontplooien naar omhoog, naar beneden en rondom, niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.' (vertaling uit de Dhammapada).

DHARMAWIEL –

Het dharmawiel dat Vairocana in beweging zet, verwijst met zijn acht spaken onder meer naar het Edele Achtvoudige Pad (de juiste zienswijze, juiste gerichtheid, het juiste spreken, het juiste handelen, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste concentratie). Het brengt de onbegrensdheid terug naar een alledaags niveau. Hier komt de grenzeloosheid toch weer om de hoek kijken, want er zijn geen grenzen aan het ontwikkelen van vriendelijkheid en aandacht voor jezelf en de ander.

MANDALA VAN DE ONBEGRENSDHEID –

Ook al is een mandala tweedimensionaal, het tekenen kan helpen om een geestestoestand te ontwikkelen waarin je minder begrensdheid ervaart, zoals ook het zitten op een kussen dat kan doen. Het tekenen/kleuren van de kleur blauw in de mandala is zo'n oefening.

Benodigd materiaal:
tekenpapier, passer, kleurpotloden of verf
Teken een cirkel op papier. Je kunt een groot vel nemen (A3 of groter) en de cirkel ook zo groot mogelijk maken. Neem een kleur blauw die voor jou de onbegrensde blauwe lucht weergeeft en kleur of schilder de cirkel langzaam helemaal blauw. Daarna kun je mediteren op je blauwe mandala, waarbij het de kunst is om bij de ervaring van het blauw te blijven en dit niet te duiden of te benoemen.

Andere mogelijkheden

- Maak van schelpen een grote mandala op het strand. Ga in het middelpunt op je rug liggen en kijk naar de blauwe lucht. Stel jezelf op deze manier voor in het centrum van de mandala omgeven door onbegrensdheid.
- Neem een groot vel papier (50x65) en maak een collage met afbeeldingen, teksten en dergelijke die voor jou je beoefening van vriendelijkheid weergeven. In het centrum kun je het meest belangrijke een plek geven, datgene waar alles voor jou om draait.
- Als je mediteert kun je je voorstellen dat je je bevindt in het centrum van een mandala. In het begin kan het voelen alsof de cirkel misschien nog dicht om je heen zit. Laat hem langzaam groter worden en stel je voor dat de mandala zich langzaam vult met vriendelijkheid. Het voorstellen van vriendelijkheid als kleur kan helpen om het meer tastbaar te maken. De vriendelijkheid die de mandala vult is niet alleen buiten je, maar kan ook op je ademhaling mee naar binnen komen. Vervolgens laat je meer en meer mensen toe in de mandala. Laat je daarbij niet leiden door voorkeur en afkeer. Uiteindelijk is er plek voor alle levende wezens. ❁

Corine de Jong is tekenlerares, auteur en medeoprichtster van *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*. www.bchaaglanden.nl

BOEK

De mandala van de vijf mannelijke boeddha's: het tekenen van boeddhistische symboliek in de mandala, *Akasha*, 2008

BOEKEN

boeddhistische boeken langs de meetlat

Ger Schurink
MINDFULNESS, EEN PRAKTISCHE TRAINING IN HET OMGAAN MET GEVOELENS EN GEWOONTEN
Thema, 2009, €19,95

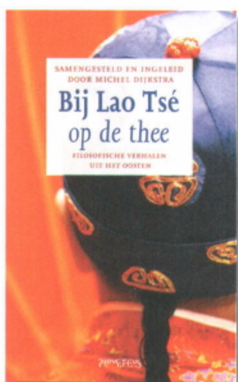
Pim Catry en Jan Decuypere
MINDFULNESS VOOR KINDEREN. GIDS VOOR ONDERWIJS, HULPVERLENING EN OUDERS
Acco, 2008, €29,50



Mindfulness is hot. Uitgeverij *Thema* – die vooral managementboeken uitgeeft – bracht recent het boekje *Mindfulness* van Ger Schurink uit. Schurink is psycholoog en psychotherapeut en verwacht dat mindfulness binnen zijn vakgebied de komende jaren tot grote veranderingen zal leiden: 'Als het gaat om emotionele problemen, komt de nadruk steeds meer te liggen op mindfulness en minder op praten of pillen als probleemoplossende methode.' Schurink heeft zijn boek voor collega-therapeuten geschreven, maar zeker ook voor degenen die op de werkvloer last hebben van stressvolle situaties en gewoontes. Hun biedt hij een heldere en bondige toelichting op wat mindfulness inhoudt en geeft daarbij verschillende oefeningen. Deze zijn, passend bij de doelgroep van uitgeverij *Thema*, gemakkelijk in te passen in een overvolle agenda (de meditaties duren slechts 8 tot 15 minuten) en gespeend van elke zweverigheid. In het boek is nauwelijks een verwijzing terug te vinden naar het boeddhisme of naar boeddhistische meditatieleraren. Dat geldt niet voor een boek dat zich weer op een heel andere doelgroep richt: *Mindfulness voor kinderen* van Pim Catry en Jan Decuypere. Zij hebben hun mindfulnessprogramma voor kinderen gebaseerd op de boeddhistische *metta*-meditatie, de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid: 'De ervaring die wij met kinderen hebben, is dat zij metta zijn als ze geboren worden.' Bij de metta-meditatie, die op de begeleidende dvd is te vinden, krijgen kinderen de opdracht 'hartstraaltjes' te sturen naar mensen van wie ze houden of die ze ontmoeten. Bij de andere oefeningen is de invloed van bekende boeddhistische leraren zoals Joseph Goldstein, Frits Koster, Edel Maex en Thich Nhat Hanh duidelijk te herkennen: hun gedachtengoed is door Catry en Decuypere op een voor kinderen toegankelijke en aantrekkelijke manier gepresenteerd. (PB)



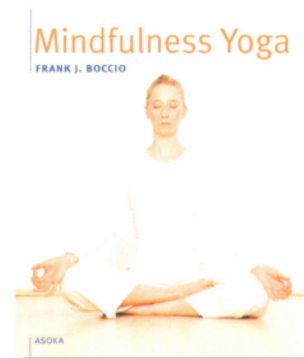
Michel Dijkstra (red.)
BIJ LAO TSÉ OP DE THEE
Prometheus, 2009, €12,50



De westerse filosofie is schatplichtig aan de oude Grieken, zoals Socrates en Aristoteles. Vandaar dat ons woord 'filosofie' uit het Grieks komt. Een rijke traditie, waar westerse filosofen zich tot op vandaag tot verhouden. Een andere rijke traditie wordt gevormd door de oosterse filosofieën. westerse denkers hebben hier echter lang niet altijd oog voor. Al zijn er uitzonderingen, zoals bijvoorbeeld Patricia de Martelaere, die een prachtig boek over het Taoïsme schreef. Michel Dijkstra, zelf ook filosoof, sluit hierbij aan met *Bij Lao Tsé op de thee*. Hij selecteerde (zen)boeddhistische, taoïstische en hindoeistische teksten, voorzag ze van kordate inleidingen, en plaatste deze op de thematische lijn van de weg naar geluk. Zo ontstond deze bloemlezing van filosofische verhalen rondom de drie thema's op deze weg: lijden, onthechting en verlichting. In zijn inleiding haalt Dijkstra kritisch uit naar de westerse commerciële hang naar oosterse spiritualiteit: 'Sommige glossy lifestyle bladen propageren het werken aan je verlichting als een van de vele manieren om te onthaasten of lekker tot jezelf te komen.' Met *Bij Lao Tsé op de thee* richt Dijkstra zich echter niet op franje en commerciële trends, maar op het onvervreemdbare: de bronnen zelf. Een aanrader voor wie serieus geïnteresseerd is in oosterse denkers. Bovendien prettig leesbaar – ook voor op het nachtkastje. Kom daar eens om met Aristoteles. (AvDK)

Frank J. Boccio
MINDFULNESS YOGA
Asoka, 2008, €26,95

Christopher S. Kilham
DE VIJF TIBETANEN
De Driehoek, 5e druk, 2009, €14,50

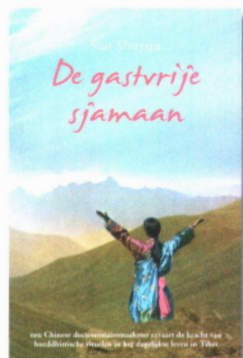


Het Sanskriet voor bewuste aandacht *smriti* is verwant met het woord yoga: beide betekenen herinneren in de zin van 'tot één geheel maken'. Voor Frank Boccio is yoga dan ook een uitgelezen manier om bewuste aandacht te geven op de wijze zoals de Boeddha dat onderwees. Boccio beschrijft yogahoudingen, of *asana's*, in zijn boek *Mindfulness Yoga*. Richtsnoer

bij de yogaoefeningen is de soetra van de bewuste ademhaling, waarin Boeddha zijn monniken onderwees om in- en uitademend aandacht te schenken aan achtereenvolgens hun lichaam, gevoel, geest en tenslotte aan de vergankelijkheid van alles. Volgens Boccio biedt yoga volop de gelegenheid om dat begrip uit te tillen boven het enkel filosofisch overdenken. Yoga laat ons de vergankelijkheid aan den lijve ervaren. We kunnen de steeds wisselende sensaties waarnemen en de afwisseling van spanning en ontspanning. Door vergankelijkheid zo nadrukkelijk te beleven, kunnen we onze gehechtheden aan kortstondige verschijnselen ervaren en uiteindelijk loslaten. Ook bij de yogaoefeningen die Christopher Kilham presenteert in *De vijf Tibetanen* gaat het om aandachtig je lichaam waarnemen, bewegen, ademen en uiteindelijk diep ontspannen. Zijn oefeningen komen uit de Kundalini-yoga, een dynamischer vorm dan de Hatha-yoga uit Boccio's boek, en zijn daarom meer geschikt voor de wat uitbundiger beoefenaren. (PB)



Sun Shuyun
DE GASTVRIJE SJAMAAN
Mistral, 2009, €18,95



Cineaste Sun Shuyun groeide op in China en studeerde aan de universiteiten van Peking en Oxford. In *De gastvrije sjamaan* schetst ze een beeld van haar ervaringen tijdens haar verblijf van een jaar in het Tibetaanse dorp Gyantse, voor het maken van de filmdocumentaire *A year in Tibet*. *De gastvrije sjamaan* is een warm, eerlijk en bovenal een liefdevol geschreven boek. 'Elk woord, elke handeling en elk ritueel waar ik getuige van ben, is voor mij een puzzel die zelden betekent wat ik denk dat het betekent,' schrijft Sun. Op integere wijze schetst ze niet alleen een beeld van Tibet, maar maakt ze de lezer ook getuige van haar eigen denkproces in haar ontmoetingen met Tibetanen, de Tibetaanse cultuur en het Tibetaans boeddhisme. Vanwege de Chinese en westerse achtergrond van de schrijfster is dit een bijzonder boek geworden, dat hier en daar ook heel persoonlijk is. Zo schrijft ze bijvoorbeeld over haar grootmoeder, die boeddhist was. De kleine Sun, opgevoed met Mao, en sterk onder de invloed van haar vader, die Partijlid was, stak de draak met het boeddhisme. Maar na het overlijden van haar grootmoeder begon zij zich er meer in te verdiepen. 'Ik leerde dat het boeddhisme weinig te maken had met wat me op school was voorgehouden,' schrijft ze. Ze ontwikkelde er een manier van kijken en denken door, die van *De gastvrije sjamaan* een mooi boek heeft gemaakt. (AvDK)

Pamela K. Metz & Jacqueline L. Tobin
TAO VAN VROUWEN
Synthese, 2009, €16,00

Het klassieke China bezat een door en door patriarchale structuur. Hierdoor was het voor vrouwen praktisch onmogelijk om zich publiek te uiten, laat staan om een filosofie te ontwikkelen. In 1950 werd er echter een eeuwenoude, geheime vrouwentaal ontdekt: Nu Shu. Het boek *Tao van vrouwen* is geïllustreerd met een aantal karakters uit deze Nu Shu-taal. Daarnaast bevat het werk, naar voorbeeld van de *Daodejing*, 81 korte verzen. Helaas is de achtergrond van deze teksten volstrekt onduidelijk. Zijn ze authentiek of vervaardigd door de auteurs? Regels als deze doen de tweede optie vermoeden: 'Een wijze vrouw weet dat ze om een / goede soufflé te maken, de deur van de / oven niet te vroeg mag openen.' Vermoedelijk wilden Metz en Tobin enkele gedichten in de sfeer van Nu Shu schrijven om zo als spirituele leidsters voor moderne vrouwen te fungeren. Enige pathetiek is hun daarbij niet vreemd: 'We weten intuïtief dat we geleid worden door de stemmen en boodschappen van onze vrouwelijke voorouders.' Ook roepen ze hun lezeressen op om op het boek te reageren door naar hun stichting te schrijven. In plaats van de dialoog met mannen aan te gaan, houden ze de vrouwelijke wijsheid in een ivoren toren. Jammer, want het idee van een vrouwelijke Tao is zeker sympathiek. (MD)



De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door **Paula Borsboom, Angeline van Doveren-Kersten** en **Michel Dijkstra,** dit onder redactie van **Michel Dijkstra.**

SIGNALEMENTEN

Deepak Chopra
JEZUS, EEN ROMAN OVER VERLICHTING
Ten Have, 2009, €18,90

Deepak Chopra is een wereldberoemde goeroe uit India, die zich de laatste jaren ook als romanschrijver manifesteert. In zijn nieuwste roman schetst hij een onconventioneel maar verfrissend beeld van Jezus. Chopra beschrijft Hem als een moderne spirituele leraar die zich zorgen maakt om geweld en worstelt met levensvragen zoals 'Wie ben ik'? Juist door deze kwetsbaarheid was Jezus in staat om velen te inspireren.

Merrill Collett
VERTROUWD MET DE DOOD
Asoka, 2009, €22,50

Zorgen voor stervenden is één van de zwaarste taken die een mens kan volbrengen. Het vooruitzicht dat je deze zorg moet verlenen kan je met angst en radeloosheid vervullen. Toch is het mogelijk om terminale zorg op een spirituele manier te geven. Merrill Collett legt uit hoe je met je hele hart open kunt staan voor de behoeften van stervenden. Hierbij baseert hij zich op de uitgangspunten van het *Zen Hospice Project* van het *San Francisco Zen Center*. ❁

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober. Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie:
agenda@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **WWW.VORMENLEEGTE.NL** vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

19 – 20 september
Meditatieweekend met bhante Visu
Visu (Visuddhacara) werd geboren in Maleisië en beoefent sinds 1982 vipassana-meditatie. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij o.l.v. bekende leraren in Birma – waaronder Sayadaw U Pandita – en in Maleisië. Visu heeft een bijzondere affiniteit met de metta-meditatie.
Kosten: €70 plus dana voor de begeleiding.
Info: www.sanghametta.nl

25 september 19.30 – 21.30
Klankschaalmeditaties door Frank Mannens
Kosten: €12,50
Plaats: *Centrum de Roos*, Amsterdam
Meer info: www.roos.nl,
tel. +31 (0) 206 890 081

25 – 27 september
Zen-sesshin met Jef Boeckmans
Intensieve zen-training in volledige stilte, met nadruk op het gezamenlijke zitten in inkeer *(zazen)* en meditatief lopen *(kinhin)*. Onderricht wordt gegeven door een dagelijkse voordracht *(teisho)* en door de persoonlijke begeleiding in de ontmoeting met de leraar (in *dokusan*). Jef Boeckmans is monnik (trappist) en begeleidt de retraites op onnavolgbare wijze.
Plaats: *ZIN*, het klooster voor zingeving en werk, Vught
Info: www.zininwerk.nl of
tel. +31 (0)73 658 80 00

2 – 4 oktober
Weekend met Lene Handberg.
2 oktober lezing: Zelfidentificatie: wat je ervaart, ben je zelf.
3 en 4 oktober: Het samenvallen van einde en begin.
Info: www.tarab-instituut.nl

2 oktober 9.30 – 17.00
Zen en golf
Deze eendaagse cursus is bestemd voor golfers – beginners en gevorderden – die meer rust, concentratie en plezier in hun spel willen brengen. De cursus bestaat uit inleidingen in de zen-principes en zen-meditatie en de toepassing hiervan in het golfspel.
Plaats: *Delfland Golf* te Schipluiden
Kosten: €99,00 (inclusief lunch en drank)
Info: www.zen.nl/denhaag



4 oktober 13.30 – 16.30
Concert Made in Japan met o.a. een optreden van Muso en Ray Jin
Plaats: *RASA, Centre for World Cultures*
Pauwstraat 13a, Utrecht
Info: www.rasa.nl

14 – 18 oktober
Meditatie- en reflectieweekend o.l.v. Sobhanandi en Manigarbha
Thema: De rijkdom van de dharma. Wat betekent het om boeddhist te zijn in deze wereld?
Plaats: Waspik
Prijs: €184/240 (lage prijs is voor minima)
Info: www.mettavihara.nl, tel. +31 (0) 114 68 14 44, e-mail info@mettavihara.nl

6 november
Vrede verwoorden – *boeddhisme & Geweldloze Communicatie*
Uit het boeddhisme en *Geweldloze Communicatie* (ontwikkeld door Marshall Rosenberg) komen bruikbare adviezen voor bewustwording en gebruik van taal. Wat gebeurt er tijdens een ontmoeting tussen mensen die zich graag laten inspireren door boeddhistische inzichten en/of *Geweldloze Communicatie*? Met medewerking van o.a. Han de Wit, Justine Mol, Sietske de Haan, Bart Landstra, Christiaan Zandt
Plaats: trainingscentrum ***Kenkon***, Nieuwe Kanaal 11, Wageningen (www.kenkon.org)
Info en inschrijven: www.bisho.nl/vredeverwoorden.html

13 – 20 november
8-daagse vipassana retraite in Cadzand o.l.v. Frits Koster
De retraite vindt in stilte plaats, grotendeels in een ruimte met vrij uitzicht op de natuur. Men verblijft in een eenpersoonskamer op basis van volpension.
Plaats: het *Tibetaans Naropa Instituut* in Cadzand
Info: Ceres Breda: www.ceresbreda.nl,
e-mail: info@ceresbreda.nl,
tel: +31 (0)76 520 78 78

12 december
Chinese theeceremonie door bachelor of Taoïst arts André Baets
Plaats: *Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg*
Info: www.meditatie-antwerpen.be

27 – 30 december
Kerstretraite Kum Nye Yoga/Meditatie door Charaka Jurgens en Ida van der Loo
In deze retraite maak je contact met een natuurlijke manier van zijn en leer je de rijke mogelijkheden van elk nieuw moment te ontdekken en te benutten.
Kosten: €320 of 290, incl. maaltijden en verblijf op meerpersoonskamers
Plaats: Nyingma Instituut, Amsterdam
Info: www.nyingma.nl

'VERLANGENS MANAGEN'

'Hoe ga jij boeddhistisch met geld om?', vroeg *Vorm&Leegte* op www.bodhitv.nl. Uit de inzendingen koos de redactie **Christiaan Veltkamp** (26) uit Haarlem als winnaar. Hij mag voor €50 aan boeken uitkiezen bij *Asoka*. Hier volgt de ingekorte versie van zijn essay, de volledige tekst is te lezen op www.vormenleegte.nl en www.bodhitv.nl.

Simpel gesteld voel je je het meest vrij als je zo min mogelijk gehechtheden kent. Je wordt dan niet meer continu door woede, angst of hebzucht meegesleurd. Innerlijk heb je meer vrijheid om zaken van een afstandje te bekijken, zonder er direct vol vuur op te reageren.

Geld zou ook geen enkel probleem meer vormen. Want als je van een afstand naar je koop-verlangens kijkt, kun je bepalen wat je werkelijk nodig hebt. Dan blijken materiële zaken bijna nooit onmisbaar te zijn. Je valt niet meer voor hebbedingetjes, maar koopt objecten die precies inspelen op bepaalde verlangens. Zoals een muziekinstrument. Je houdt dan veel geld over, want je raakt het namelijk niet kwijt aan allerlei impulsaankopen.

Er is niets mis met verlangens. Zolang ze maar niet onbeheersbaar zijn: de zogenaamde onstilbare verlangens. De truc is om er goed mee te leren omgaan. Dat scheelt bergen geld. Heel veel nutteloze verlangens komen op een gegeven moment niet eens meer in je op.

Dit houdt ook in dat je niet terecht komt in geldverslindende levensstijlen. Zoals een baan die draait om aanzien, dure auto en het type vrouw aantrekken dat altijd meer geld uitgeeft dan ze verdient (of doen alle vrouwen dat?). Kortom, goed met geld omgaan vergt je eigen verlangens kunnen managen. ❁

Kijk voor de prijsvraag voor de volgende editie binnenkort op

WWW.BODHITV.NL

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN
De Zevende Hemel (reflecties), zaterdag van 15.00 – 16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30 – 23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars) op Radio 5.



TERUG NAAR AF – Een stemmenspel over dharmakunst in drie afleveringen (11, 18 en 25 oktober – *De Middenweg*, 22.30 – 23.00 u.) Dharmakunst is ontwikkeld door Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), grondlegger van het shambhalaboeddhisme in het Westen. Trungpa was zelf dichter, schrijver, fotograaf en kalligraaf. In zijn visie is kunst maken een manier om het hart van het leven binnen te gaan: terug naar af oftewel de thuisbasis. Een kunstenaar is volgens Trungpa iemand die volledig aanwezig is bij wat hij doet. Dharmakunst is ontwikkeld vanuit een boeddhistische visie, maar er zijn ook niet-boeddhistische ideeën in verweven. Je hoeft geen boeddhist te zijn om dharmakunstenaar te zijn en het heeft niets te maken met religie of filosofie. Waar het om gaat is: hoe train je jezelf als kunstenaar? Hoe train je je geest? ❁

BOS TV

Dit najaar zendt de *BOS* een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.

ZAZEN: REVISITED – In 1971 verscheen het toen opmerkelijke boek *Zazen* van Madelon Hooykaas waarin zij verslag deed van haar verblijf als eerste buitenlandse vrouw in het traditionele zen-klooster *Mampuku-ji*. In 2009 keerde zij terug. In deze film toont zij haar verhaal. Persoonlijke herinneringen worden afgewisseld met unieke opnamen van het kloosterleven. ❁

ZEN AND WAR – In deze film vertelt Alexander Oey over de rol van Japanse zen-boeddhisten tijdens de Tweede Wereldoorlog. Openhartige interviews met Japanse zen-leraren en uitzonderlijk beeldmateriaal uit Japanse archieven illustreren het verhaal. ❁

THE MOURNING FOREST – Niets is moeilijker dan het verleden achter je te laten wanneer een geliefde sterft. In *The Mourning Forest* neemt de Japanse filmmaakster Naomi Kawase ons mee op een overdonderende reis in de schemerzone tussen leven en dood. *The Mourning Forest* was de openingsfilm van het *Boeddhistisch Filmfestival* in 2008.

BEAT & BOEDDHA – Door de invloed van de *Beat Generation* (een groepje invloedrijke schrijvers) op de popcultuur en de oosterse Renaissance in de jaren zestig bereikten ideeën en begrippen uit het boeddhisme het grote publiek. Tijdens het *Buddhist Film Festival Europe*, begin oktober, gaat een speciale website live. Vervolgens zendt de *BOS* verschillende documentaires uit op radio en tv over de invloed van deze stroming heden ten dage. ❁

UITZENDDATA
Kijk voor de uitzenddata op www.boedhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

op pelgrimstocht in Japan

Wij twee – samen pelgrims

Op het Japanse eiland Shikoku loopt een eeuwenoude pelgrimsroute die 88 boeddhistische tempels met elkaar verbindt tot een eindeloze cirkel. 31 westerlingen, waaronder de voormalige eindredacteur van *Vorm&Leegte*, liepen eind 2008 langs dertig tempels. 'Wat doe ik hier?'

Tekst: Marjan Slob

Namu Daishi Henjo Kongo! *Namu Daishi Henjo Kongo*! Staande voor de tempel schreeuwen we het uit, in navolging van onze Japanse gids. Hij heeft ons in nette rijen van vijf opgesteld en voert ons aan in de lokale boeddhistische rituelen. Soms is onze *o-henro-san*, naar ik vermoed, lichtelijk in competitie met andere gidsen die hun henro's (pelgrims) de weg wijzen naar de tempeltjes en door het woud van voorschriften. Híj heeft dan ook dertig Nederlandse en één Deense pelgrim in zijn kielzog en weet dat hij bekeken wordt. De pelgrimsroute langs 88 tempels op het eiland Shikoku is bekend in heel Japan; veel Japanners hebben het voornemen de route ooit te volbrengen en leggen op hun schaarse vrije dagen alvast een stukje af per auto of touringcar. Maar buitenlanders komen hier niet vaak, zo'n grote groep is al helemaal uitzonderlijk – en het is ongekend dat wij ook nog eens bij voorkeur wandelen. Zó buitenissig zelfs dat vijf televisieploegen een leuk itempje in ons zien en met camera's om ons heen hollen.



▲'voeten van Boeddha bij tempel in kokubun-ji'

PUZZELEN –

Wij zijn hier samen met zen-leraar Rients Ritskes. Hij legde al eerder met zijn vrouw Merel stukken van de pelgrimsroute af en nam zich voor dit ook met een groep te doen. De tocht is te voet zo'n 1200 kilometer en we zijn in totaal twee weken op het eiland, dus we kunnen onmogelijk de hele route lopen. Rients heeft maanden gepuzzeld op een mooie, rustige route.

Ook ik ben maanden bezig geweest met deze reis. Ik las, spaarde, maakte dagen vrij, regelde de boel thuis, en dacht na over wat ik verwachtte. Stilte. Inkeer. Ik kende de overige groepsleden niet en Rients alleen van reputatie. Maar Japan, wandelen en zen leken me een gouden combinatie. Ik was wel huiverig voor groepsgedoe, de bus, geklets uit angst voor niets. 'Zenners kunnen stil zijn', sprak ik mezelf moed in.

KOBO DAISHI –

Nu wandel ik dan op dit vulkanische eiland. De bomen beginnen te verkleuren. De bospaden zijn smal, de heuvels steil. We lopen in een slinger achter elkaar. Allemaal met het verplichte witte henro-jasje aan waarop in Japanse tekens *Dogyo Ninin* staat, 'Wij twee – samen pelgrims.' Die ene pelgrim, dat ben jij, en die andere is Kobo Daishi, de grondlegger van deze route en degene die we steeds aanroepen bij de tempels: *Namu Daishi Henjo Kongo*! 'Ere aan Kobo Daishi, die ons vergezelt!'

Voor mij was Kobo Daishi een onbekende figuur, maar voor Japanners is hij een soort



FOTO: DIEDERIK HEYNING

▲Teken uit de Tenzyu-ji-tempel, vertaling: *Great strength*



▲'Ik raak ontroerd doordat de natuur zo mooi is. Pijnbomen, bamboebos, verkleurend loof.'

heilige. In 774 werd hij op dit eiland geboren in een aristocratische familie die hem opleidde in de confucianistische traditie. Als dertiger trok hij naar China en vond een leraar die in hem – zoals dat hoort – onmiddellijk zijn opvolger herkende en hem in drie maanden klaarstoomde tot meester in de zogenoemde esoterische boeddhistische traditie. Daarna verbreidde Kobo Daishi het shingon-boeddhisme in Japan.



▲'Langs de bospaden staan bemoste beeldjes, vaak met slabbetjes om, soms met mandarijnen of een plastic molentje erbij.'

VERLICHTING VOOR IEDEREEN –

Als westerling weet ik niet waar shingon precies voor staat, en mijn interesse in boeddhisme is sowieso eerder praktisch dan intellectueel van aard. Maar wat ik erover lees, klinkt sympathiek. Shingon stelt dat iedereen binnen dit leven al de verlichting kan bereiken – man of vrouw, gestudeerd of niet; dat maakt het boeddhisme wat minder aristocratisch. Maar hoe? Dat blijft de vraag van iedere pelgrim natuurlijk. Kobo Daishi heeft ook het *kana* ontworpen, een set van 47 symbolen waarmee Japanse lettergrepen fonetisch weergegeven worden. Een grote vooruitgang omdat Japanners het tot dan toe moesten doen met de duizenden geïmporteerde Chinese karakters die slecht bij hun eigen taal pasten. Kobo Daishi heeft lezen, schrijven en boeddhisme dus voor gewone mensen toegankelijker gemaakt.

VOETSPOREN –

Terug in Japan liep Kobo Daishi rond op Shikoku, onderwijl wonderen verrichtend. Al wandelend verbond hij de vele boed- ▸

'Ik weet dat we ook langs graven van ter plekke gestorven pelgrims lopen, al herken ik die niet.'

dhistische tempeltjes en shinto-schrijnen die het eiland al kende. *(Shinto is de oorspronkelijke religie van Japan, red.)* Als pelgrim treed je dus letterlijk in zijn voetsporen. Verreweg de meeste tempels behoren inmiddels tot de Shingon-orde, maar shinto-schrijnen zijn er ook nog steeds, ook zen komt voor op Shikoku: drie van de 88 officiële tempels worden beheerd door zen-priesters. Ik merk het verschil niet, en vind het eigenlijk wel leuk. Zo'n gebouw is immers maar een vinger die naar de maan wijst.

TEMPELGEBRUIKEN –

Tegelijkertijd móet er ook heel veel bij zo'n tempel. Buigen bij de eerste poort waar de wachters staan. Links (niet rechts!) de trap oplopen. De bel luiden. Handen wassen en mond spoelen bij het stenen bassin. Wierook offeren, een kaarsje branden, eventueel wat geld in de tempel werpen. Een wit papiertje met je naam en de datum beschrijven en in een doos bij de tempel doen, ten teken dat je hier echt geweest bent. Buigen en onder leiding van de Japanse o-henro-san de hartsoetra reciteren en nog wat andere mantra's die speciaal bij deze tempel horen. Snel naar de bijtempel, waar we weer de hartsoetra reciteren. Dan heb ik even tijd om rond te dwalen of foto's te maken. Ondertussen rennen groepsgenoten naar het kantoortje waar ze een stempel en kalligrafie kunnen laten zetten in hun tempelboek. En daar gaan we weer, rechts de trap af (niet links!) en naar de volgende tempel – soms wel zes keer op een dag.

Aanvankelijk voel ik me ongemakkelijk. Wat ben ik hier aan het doen? Ik sta in ongetwijfeld belachelijk klinkend oud-Japans de hartsoetra van een blaadje op te dreunen, vouw mijn blaadje op, buig, en haast me naar de volgende tempel. Wat heeft dat nu met verdieping te maken? Maar gaandeweg begin ik er lol in te krijgen. Wat helpt is dat ik groepen Japanners even stuntelig vanaf een blaadje de soetra zie reciteren. En die dertig tempels... Die definiëren weliswaar de route, maar het gaat om het pad. Ik denk aan wat mijn leraar Niko Tydeman zegt over de zen-weg: 'De waarde zit in de intentie, het voornemen om dit pad te gaan.' Wat dat betreft is deze pelgrimage helemaal goed, want eindeloos – als een zen-cirkel.

BEELDJES MET SLABBETJES –

Langzamerhand verandert er iets in mij. Ik weet niet goed wat, ik weet ook niet precies waardoor. Ik raak ontroerd. Soms is dat makkelijk, omdat de natuur zo mooi is. Pijnbomen, bamboebos, verkleurend loof. Maar het wandelen in deze groep, vaak in stilte, en het besef dat pelgrims dit pad al eeuwen belopen, raakt me eigenlijk nog veel meer. Langs de bospaden staan kleine bemoste beeldjes, vaak met slabbetjes om, soms met mandarijnen of een plastic molentje erbij. Ik weet dat we ook langs graven van ter plekke gestorven pelgrims lopen, al herken ik die niet. De henro's die we tegenkomen groeten ons allemaal vriendelijk en geven ons soms kleine cadeautjes. Ze kunnen ons plaatsen, met onze witte jasjes. Dat boeddhisme een levende praktijk is in deze tweede economie van de wereld vol technogadgets en miljoenensteden, blijkt voor mij het mooiste uit ons ochtendritueel. 's Ochtends bij vertrek uit de glanzende hotels nemen we positie in naast onze bus en zingen de hartsoetra. De hele hotelstaf loopt ervoor uit. De hartsoetra vertelt hen waar we voor willen staan, en – belangrijker nog – onze goede voornemens stralen af op de mensen die de pelgrimage mogelijk maken. Zoals hotelpersoneel, de buschauffeur en de Japanners die ons onderweg mandarijntjes geven.

LEVENSLUST –

Ondertussen voel ik me helemaal niet sereen en ingetogen, zoals ik verwacht had. Ik voel me juist heel levenslustig. Omdat we onderling veel lol hebben, maar ook omdat leven het enige is wat me te doen staat. Juist op reis, ver weg van mijn routines, is het makkelijk om te beseffen dat deze specifieke dag nooit meer terugkomt. Dus zit er niets anders op dan deze dag volop eer te bewijzen. Gek, nooit eerder heb ik zo diep in mij het verband tussen sterfelijkheid en levenslust gevoeld. Wat me ook opvalt: ik ben elke dag blijer met de groep. Volgende keer wil ik weer met zenners op reis. Want als het regent, regent het en zegt niemand: 'Rients, je zei dat het in november gewoonlijk mooi weer is op Shikoku.' Als een wandeling tegenvalt, valt ze tegen. En als we afspreken om kwart over acht te verzamelen in de hal van het hotel, is iedereen er. Geen gezeur, geen verstrooiing, geen lieverkoekjes. En daardoor alle ruimte om te verkennen wat er wél is – hier, nu. Heerlijk. Dank. ☸



▲Marjan Slob

Marjan Slob is filosoof en publicist en was een tijdlang eindredacteur van *Vorm&Leegte*.

BOEK

Oliver Statler, *Japanese Pilgrimage*, Morrow, New York, 1983

JAPAN-JAAR IN LEIDEN

Souken Danjo geeft meditatielessen

Een zen-meester uit Japan bezocht Leiden om een week lang meditatie en vrede onder een groter publiek bekend te maken. Dit ook in het kader van 'Japan-jaar' in Leiden, 2009.

Tekst: Lilian Kluivers I Fotografie: Fred Rohde

In een authentiek wevershuisje zit Souken Danjo-San op zijn knieën. Door de broze dakpannen schijnt de zon en waait de wind. Kleine wolkjes stoom komen uit zijn mond als hij praat. Naast en voor hem zitten geïnteresseerden in kleermakerszit. Voor de meesten is dit een eerste kennismaking met meditatie. Souken Danjo, door zijn bekenden ook wel *Smilemaster* genoemd, legt met een grote glimlach en lachrimpeltjes de kern van zen en het boeddhisme uit: liefdevolle vrede. Hij zegt: 'Je bent de vogel, je bent je vader en je moeder.' En bij enkele aanwezigen beginnen de ogen al wat meer te fonkelen en trekken wenkbrauwen op als teken van plotseling inzicht. Na een extra voorbeeld, is de rest ook onder de indruk: 'Baby's maken over heel de wereld hetzelfde geluid, "a". We verschillen helemaal niet zoveel van elkaar als we denken. Sluit drie minuten je ogen, luister en voel...' Een keer mediteren, of heel de week de lessen bij hem volgen, is niet genoeg om dit inzicht en het vredige gevoel altijd te bewaren, benadrukt hij. 'Net als een tuin die je op braakliggend land wil aanleggen, kost het ontwikkelen van concentratie en wijsheid tijd. Ik hoop dat we vandaag het eerste zaadje van jullie innerlijke tuin hebben geplant.' Na een tweede meditatie van twintig minuten, en nadat iedereen zijn schaamte voorbij keihard de hartsoetra mee heeft gechant, vraagt hij ons om vandaag vrede mee te nemen en iedereen aan te kijken alsof het goede bekenden zijn. En zo vliegt de ochtend voorbij. Wanneer we opstaan, zakt een jongen door zijn slapende voet. '*Be careful*' roept Smilemaster en springt onder hem zodat hij niet te hard valt. Gelukkig geen gewonden, vervolgens kunnen we er allemaal hartelijk om lachen.

Lilian Kluivers is freelance eindredacteur en journalist voor *Vorm&Leegte*.

WEBSITE

Zie www.japanleiden.nl voor meer Japanse activiteiten.

Souken Danjo leidt de *Saiko Ji zen-tempel* in de buurt van Hiroshima, is maatschappelijk werker in een ziekenhuis, leraar ethiek en geeft onderricht in zen-macrobiotisch koken.





boeddhisme in het nieuws

Boeddhistisch Film Festival

Op zaterdag 3 oktober begint in Amsterdam de vierde editie van het *Internationaal Boeddhistisch Film Festival Europa*. Dan zal in *Pathé Tuschinski The Light of Asia* worden vertoond. Hierna verplaatst het festival zich naar *De Balie*, waar nog gedurende twee dagen allerlei films te zien zijn die raakvlakken hebben met spiritualiteit en boeddhistische inzichten. Het klassieke religieuze epos *The Light of Asia* (Prem Sanyas) uit 1925 werd geregisseerd door Franz Osten en Himanshu Rai. Voor de film is nu een eigentijdse soundtrack gecomponeerd, die in *Pathé Tuschinski* live wordt uitgevoerd. Het is een van de eerste speelfilms over het leven van de Boeddha. Een oude Indiase man in Mumbai vertelt het verhaal aan Europese toeristen. Gautama, de verwende zoon van koning Suddodhana en koningin Maya, verlaat het paleis en zijn prachtige vrouw Gopa en kiest voor een leven van spirituele rijkdom en verlichting. In *De Balie* zal worden gedebatteerd, *Bodhitv* verzorgt een jongerenprogramma, er zal een ode aan Simon Vinkenoog worden gebracht en een hommage aan de vorig jaar overleden Ritsaert ten Cate. En natuurlijk draaien er speelfilms, korte films en documentaires; over of in de geest van het boeddhisme.

Info: www.ibff-europe.eu



▲Light of Asia

IS KENNIS WEL MOGELIJK?

Sceptische boeddhist geeft lezingen

Vanaf **22 september** geeft prof. Richard Hayes, een reeks lezingen als *Numata Visiting Professor* aan de *Universiteit Leiden*. Richard Hayes (Dayamati) is professor *Indian Buddhist philosophy* in New Mexico, VS. Hij is overtuigd boeddhist, maar wel kritisch, en schreef onder meer *Land of no Buddha: Reflections of a Sceptical Buddhist* (Windhorse publ.).
Onderwerpen die tijdens zijn colleges aan de orde zullen komen zijn: Waarom is er filosofie in boeddhisme? Kan er één enkele bron bestaan voor alle levende wezens? Wat is boeddhanatuur? Wat maakt ontwaken of verlichting mogelijk? Kunnen mensen kennis verkrijgen via niet-menselijke wezens? Is kennis eigenlijk wel mogelijk? Wat is karma en hoe 'rijpt' het? Bestaat er zoiets als een collectief karma? De hoorcolleges zijn voor iedereen gratis toegankelijk en vinden plaats vanaf **22 september**, iedere **dinsdag vanaf 17 uur** (de exacte locatie is helaas bij het ter perse gaan nog niet bekend). Kijk voor meer informatie op onze online-agenda: *www.vormenleegte.nl*

Zen-game voor iPhone

Hoewel de *iPhone* niet in de eerste plaats bedoeld is om er games op te spelen, kan dat wel. Een van de spelen die recent op de markt is gebracht, heet *Zen Bound*. Spelers beklimmen ofwel de *Boom van Reflectie*, ofwel de *Boom van Uitdaging* door houten beelden met touw te omwikkelen. Het doel daarbij is niet zo veel mogelijk punten te halen, maar in een haast meditatieve sfeer te raken en even tot jezelf komen.

Wie nieuwsgierig is geworden kan een kijkje nemen op www.zenbound.com

Geloof niet alles wat je leest



We weten allemaal dat sommige journalisten een hang naar sensatiezucht hebben. Wanneer zo'n journalist op het spoor komt van een verhaal over een jonge westerling die een Tibetaans klooster verlaat, kan je heel wat hersenspinsels verwachten, en dat is precies wat er deze zomer gebeurde. Van de Engelse *Guardian* tot de *Times of India* en de *South China Morning Post* werd breed uitgemeten hoe de Spaanse Osel Hita, erkend als reïncarnatie van wijlen Lama Thubten Yeshe, zich gevangen voelde in het klooster, zich van dit keurslijf bevrijdde en vervreemd was van *The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT) de organisatie die Lama Yeshe stichtte (en waar het Nederlandse *Maitreya Instituut* deel van uitmaakt). Osel, echter, zei later dat dit verhaal niet klopte en behoorlijk aangedikt was. Maar toen was het verhaal al de wereld rondgegaan.Osel Hita, zoon van twee Spaanse studenten van Lama Yeshe, werd in 1986 erkend als zijn reïncarnatie (tulku). Lama Yeshe was oprichter van de FPMT en als leraar bekend om zijn humor, zijn gave om filosofie naar de essentie te distilleren en om zijn onconventionele manier van communiceren. Ongewild werd het kindje een soort superster, gevolgd door tv ploegen, journalisten en, natuurlijk, de verwachtingen van velen. Toen hij zes jaar was, nam 'Lama Osel' zijn intrede in het *Sera Klooster* in Zuid India, waar hij naast een klassieke Tibetaanse, ook een westerse opleiding kreeg. Hoewel zijn Tibetaanse studies goed gingen, voelde hij zich daar niet helemaal Tibetaans, maar ook niet helemaal westers. Toen hij een tiener was, besloot hij tijdens een vakantie in Spanje niet terug te gaan naar het klooster. Hij wilde gewoon Osel zijn en zijn middelbare school afmaken. Daarna besefte hij wat hij echt wilde – films maken! Osel heeft sindsdien de filmacademie in Madrid doorlopen en hij gaat zijn eigen weg, niet volgens een traditie maar beslist niet los van het boeddhisme of de FPMT. Oudstudenten van Lama Yeshe zeggen altijd dat als deze jongen werkelijk Lama's reïncarnatie is, hij ons zal blijven verassen en nooit precies zal doen wat wij van hem verwachten. Wel gaat hij de meest doeltreffende manier vinden om het boeddhisme door te geven. Dit is waarschijnlijk de enige verwachting van Osel die uit zal komen.

Om te lezen wat Osel zelf geschreven heeft, kijk op www.fpmt.org en kijk bij teachers en Osel. ☸

Paula de Wijs-Koolkin

Zaden uit Hiroshima geplant

Zondag 31 mei zijn tijdens een officiële bijeenkomst in de *Hortus Botanicus* in Leiden zaden van de *Peace Tree* uit Hiroshima geplant. Deze boom overleefde tegen elke verwachting in de atoomaanval van 6 augustus 1945.

Het planten van de zaden heeft daardoor een sterk symbolische lading: de zaden die nieuw leven zullen voortbrengen, drukken de wens uit dat er nooit meer een atoombom zal worden gebruikt. De ceremonie in de Leidse *Hortus* werd geleid door de Japanse Zenmeester Souken Danjo uit Hiroshima. Verder waren onder meer aanwezig de Japanse kunstenaar Seizan Azuma, die de zaden naar Leiden meenam, de Japanse ambassadeur en de operazangeres Keiko Hashimoto uit Tokyo. De vele belangstellenden plantten na afloop van de ceremonie symbolisch een wierookstaafje in de aarde. ☸



FOTO: FRED ROHDE

Zen-bisschop ongewenst

Kevin Thew Forrester is sinds februari bisschop van de Amerikaanse tak van de anglicaanse kerk, de *Episcopal Church* in Michigan. Hij beoefent ook zen-meditatie en dat heeft zijn definitieve benoeming tot bisschop gedwarsboomd. Regionale raden binnen de kerk, die de benoeming binnen 120 dagen moesten bekrachtigen, hadden flinke bedenkingen tegen de boeddhistische praktijken van Forrester. Dit voorval heeft sterke overeenkomst met het ontslag van Ann Holmes Redding eerder dit jaar. Zij was al meer dan 25 jaar episcopaals priester. Holmes werd ontslagen nadat bleek dat ze de islam niet wilde afzweren. In Nederland is het niet ongebruikelijk dat voorgangers, pastores of kloosterlingen ook aan boeddhistische meditatie doen. Dit wordt niet beschouwd als 'concurrerend' met de christelijke geloofsovertuiging. ☸

Boeddhistische telefoon

De *Odin 99* is een mobiele telefoon die speciaal voor boeddhisten is ontwikkeld. Op het display van het apparaat kan een altaartje tevoorschijn worden geroepen. Op dat altaar kan de gebruiker van de telefoon virtueel wierrook aansteken. Ook kan deze chants laten afspelen. Het mobieltje is bestemd voor boeddhisten die, als ze onderweg zijn of op hun werk, een middel willen hebben dat hen ondersteunt bij de rituele gebruiken of bij het mediteren. De *Odin 99* is vooralsnog alleen in China verkrijgbaar.



Bron: De Telegraaf, 28 mei 2009

Dalai Lama: 'Oorzaak crisis is hebzucht'



FOTO: MARCO VAN REEWIJK

Tijdens zijn bezoek aan Nederland, begin juni, had de Dalai Lama onder andere een ontmoeting met managers tijdens een seminar, getiteld *Leadership for a Sustainable World*. Het seminar vond plaats op de door de *Verenigde Naties* uitgeroepen *World Environment Day*. Hoewel de Tibetaanse geestelijk leider erkende dat hij weinig van economie afwist en het woord 'sustainability' nauwelijks kon uitspreken, kon hij wel de oorzaak van de wereldwijde financiële crisis benoemen: hebzucht. De mens is, volgens de Dalai Lama, 'out of control' geraakt. Om weer meer 'peace of mind' te krijgen, is de beoefening van compassie van belang. Daarom riep de Dalai Lama op meer te mediteren om de eigen mind te temmen en compassie te ontwikkelen.

Voor tips van de Dalai Lama en consultant Laurens van den Muyzenberg om met bedrijfsvoering en bijvoorbeeld een crisis om te gaan, zie www.leadersway.com.

Post-HBO opleiding Mindfulness

Vanaf september is het mogelijk om aan de *Hogeschool Utrecht* een post-HBO opleiding te volgen om trainer Mindfulness te worden. De opleiding is bedoeld voor professionals die minimaal twee jaar werkervaring op HBO-niveau hebben in de hulpverlening, gezondheidszorg, het onderwijs of vergelijkbare werkvelden.

De studenten leren oosterse meditatietechnieken te combineren met westerse psychologische inzichten. Ze kunnen dit inzetten in hun werk als trainer of hulpverlener op momenten dat het gaat om bijvoorbeeld stressreductie, concentratieproblemen of psychische weerbaarheid. De opleiding besteedt onder andere aandacht aan psychologie, groepsdynamica, yoga en boeddhisme. Van de studenten wordt verwacht dat zij regelmatig mediteren. De opleiding duurt anderhalf jaar.

Info: www.mindfulness.hu.nl

Meditatie op Wereldvrededag

Op 21 september, Wereldvrededag, organiseert *Life is Good* een meditatiebijeenkomst in de *Maarten Luther Kerk* in Amsterdam. Een trainer die door de Chinees-Filippijnse energiemeester Master Choa Kok Sui is aangewezen, zal de bijeenkomst leiden. De meditatie voor vrede en verlichting die door Choa Kok Sui is ontwikkeld, is bedoeld om snel diepe rust, blijdschap en innerlijke vrede te ervaren. Elke deelnemer zal na afloop in staat zijn de meditatie zelf thuis te beoefenen.

Life is Good wil mensen helpen hun leven doelgerichter en daardoor gelukkiger en liefdevoller te maken. De meditatie- en healingbijeenkomsten van de organisatie zijn daarom laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk.

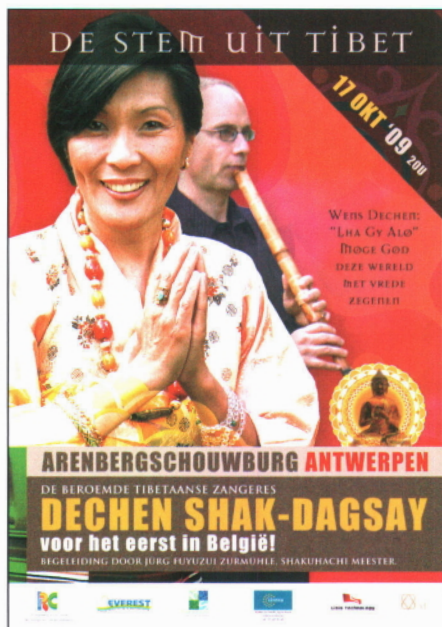
Info: www.lifeisgood.nl

De stem uit Tibet

Op 17 **oktober** treedt de internationaal bekende Tibetaanse zangeres **Dechen Shak-Dagsay** op in de *Arenbergschouwburg* in Antwerpen. Dechen brengt met haar zachte, heldere stem oude en nieuwe mantra's over liefde, genezing, mededogen en vrede.

Recent bracht zij met popster Tina Turner en operazangeres Regula Curti de cd *'Beyond'* op de markt. In hun verscheidenheid brengen zij dezelfde boodschap: de uitnodiging om verder te gaan, voorbij de grenzen...

Met haar muziek wil Dechen alle harten verbinden en mensen helpen om de poort naar hun eigen innerlijke rust en spiritualiteit te vinden. Ze wordt begeleid door de Shakuhachi meester Jürg Zurmühle.



Info:
www.dechen-shak.com en
www.shakuhachi.ch

Kaartverkoop via ticket@arenbergschouwburg.be of www.arenbergschouwburg.be. Prijs per ticket: €25/€30 + reservatiekosten €2 + verzendkosten. De tickets worden opgestuurd. ❁

Geestelijke verzorging in gevangenissen

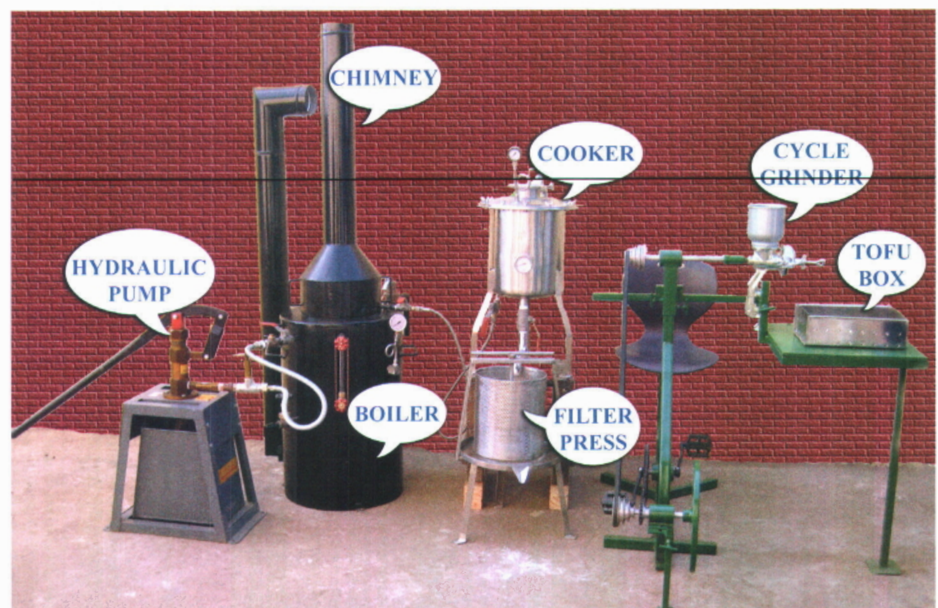
Op 22 juni is de *Hindoe Raad Nederland* officieel door minister Hirsch Ballin erkend als zendende instantie voor gevangenissen en inrichtingen. Daarmee zijn nu alle grote levensbeschouwelijke stromingen vertegenwoordigd bij de *Landelijke Dienst Geestelijke Verzorging* van het *Ministerie van Justitie*. Protestantse, katholieke, joodse en humanistische verzorgers waren al geruime tijd actief in gevangenissen, tbs-klinieken en jeugdinrichtingen. In 2007 werd het *Contactorgaan Moslims en Overheid* erkend voor de islamitische geestelijke verzorging en in 2008 de *Boeddhistische Unie Nederland* voor de boeddhistische. Volgens Thea Bogers, directeur van de landelijke dienst, is de geestelijke verzorging van gevangenen nu compleet: 'Ik denk niet dat er nog stromingen bij zullen komen', zei ze in een interview in het dagblad *Trouw*. Op dit moment werken er zo'n 275 geestelijke verzorgers in Nederlandse gevangenissen en justitiële inrichtingen.

Bron: Trouw, 22 juni 2009 ❁

Melkproductie op de fiets

Vitagoat is de naam van een machine die zonder elektriciteit sojamelk kan maken. De machine wordt aangedreven door een fiets. Zo kan de *Vitagoat* sojabonen op een milieuvriendelijke wijze breken en ontvliezen om vervolgens te gebruiken voor de productie van sojamelk. *Plenty Food*, een organisatie die ontwikkelingshulp verleent zonder dat dit ten koste gaat van andere aspecten zoals het milieu, is een project met de *Vitagoat* begonnen in India. De machine moet in plattelandsgemeenten goedkope melk produceren die, ook weer per fiets, gedistribueerd wordt en op scholen en consultatiebureaus verkocht wordt voor een prijs die de helft is van gewone melk. Op deze manier komt er geld binnen waarmee het project zichzelf uiteindelijk kan bedruipen. Bovendien wordt er een bijdrage geleverd aan het bestrijden van ondervoeding van met name kinderen.

Info: http://www.1procentclub.nl/projects/vitagoat/about/ ❁



Centra aangesloten bij de
Boeddhistische
Unie Nederland
www.boeddhisme.nl



Ⓐ

Alkmaar, Noord Holland,

Leven in Aandacht – Zen – van der Woudestraat 231815 VT Alkmaar, 072-5125579, sangha@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en Belgie bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

Amsterdam, Noord Holland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Gerard Doustraat 95/2, 1072 VN Amsterdam, 06-4542 6872, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Postbus 11119, 1001 GC Amsterdam, info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl.
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl, *Shambhala Meditatie Centrum* Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdam.nl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (O.B.C.), Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de Soto-Zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum *De Dharmatoevlucht* wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (VWBO) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, 6828 KC Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@vwbo.net, www.vwbo.net/arnhem.
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde* (Engels: FWBO). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Ⓑ

Breda, Noord Brabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Ⓒ

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org. Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Ⓓ

Den Haag, Zuid Holland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – postadres: Maasstraat 182, 2515 AE Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl,
Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Ⓔ

Eindhoven, Noord Brabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Ⓖ

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zenmeditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Ⓗ

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*.

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com. De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Ⓛ

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Ⓝ

Nederhorst den Berg, Noord Holland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 DA Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Ⓞ

Oegstgeest, Zuid Holland
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Ⓡ

Rotterdam, Zuid Holland
Vrienden van het Boeddhisme Baljuwplein 1, 3033 XA Rotterdam, 010-4157097, SVB.secr@xs4all.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Ⓤ

Uithuizen, Groningen
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse Soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Ⓥ

Venray, Limburg
Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant
Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Ⓦ

Wapserveen, Drenthe
International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

Ⓩ

Zutphen, Gelderland
Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, get.to/mkc

Zwolle, Overijssel
Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit . Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be



Ⓐ

Antwerpen, Antwerpen
AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000, Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Avioth, Meuse
AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600, Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Ⓑ

Berchem, Antwerpen
Jikoji – Shin – Pretoriastraat 68, 2600, Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen
Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000, Brugge, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000, Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel
AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050, Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040, Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030, Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060, Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060, Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060, Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Darwinstraat 31, 1050, Brussel, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060, Brussel, 02 538 59 07

Ⓒ

Charleroi, Henegouwen
AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen
AZB/BZV – Zen – Bernardi Denis,Rue des Rochettes 4, 5660, Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Ⓓ

Denée-Maredsous, Namen
AZB/BZV – Zen – Collège St Benoit, 5537, Denée-Maredsous, 0474 71 35 35, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Dison, Luik
AZB/BZV – Zen – Rue du Husquet 28, 4800, Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Ⓖ

Gent, Oost-Vlaanderen
AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – Blekerijstraat 75 bus 15, 9000, Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, http://home.scarlet.be/zengent/

Westerse Boeddhisten Orde (Vrienden van de) – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000, Gent, 09 233 35 33, gent@vwob.net , www.gent.vwbo.net

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000, Gent, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik
Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030, Grivegnée (Liège), 04 361 04 20

Ⓗ

Halle, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 925 896, joost.vanommeslaeghe@evonet.be & konrad@shortcircuit.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik
Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Ⓚ

Koksijde, West-Vlaanderen,
AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, adierckx@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen
AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege, 8500, Kortrijk, 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be, www.azb.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500, Kortrijk

Ⓛ

Leuven, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000, Leuven, 0496 66 44 34, marcvannetelbosch@hotmail.com , www.zendojoleuven.be

Luik, Luik
AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020, Liège, 04 223 45 68, minhchanh@swing.be, www.azb.be

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020, Liège

Lier, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500, Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Ⓜ

Mons, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000, Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000, Mons, 065 84 08 25, www.shikantaza.be

Ⓝ

Namen, Namen
AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000, Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, jberlier@met.wallonie.be & jmquint@belgacom.net, www.azb.be

Nidrum-Butgenbach, Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750, Nidrum-Butgenbach, 0486 531 458, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Ⓡ

Rivière, Namen
Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170, Rivièr

Rixensart, Waals-Brabant
AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Ⓢ

Schoten, Antwerpen
Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900, Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Ⓣ

Tournai, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500, Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300, Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Ⓦ

Waimes (Malmédy), Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 0487 738 801, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant
Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant
AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300, Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen
Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610, Wilrijk, , info@zensangha.be, www.zensangha.be, Lokaal 49 (4de verdiep) Diksmuidekaai 6

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – *places to be* – in Nederland of België. Deze keer: **Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg** in Antwerpen en **Tibetaans Boeddhistisch centrum Nyinmga** in Amsterdam.

Ehipassiko: kom en zie

B

Het *'Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg'* in Antwerpen zag het levenslicht op 1 januari 2008. De naam *'Ehipassiko'* werd gegeven door *bhante* Sujatha Peradeniye, de Sri Lankaanse monnik die Paul Van hooydonck, stichter van het centrum inwijdde als theravada monnik. Het betekent 'kom en zie' en is een uitnodiging van de Boeddha aan alle mensen met een open geest om kennis te maken met zijn leer. Het centrum staat in de traditie van het theravada boeddhisme (de oude school) van Sri Lanka en is verbonden aan verschillende instanties in Sri Lanka: het *'Nilambe Buddhist Meditation Center'* en de *'Buddhist Publication Society'* in Kandy en het *'Department of Pali and Buddhist Studies'* aan de universiteit in Peradeniya. *Ehipassiko* is dus stevig geworteld in de oude school van Sri Lanka, maar draagt een open, niet-sektarische houding hoog in het vaandel. Paul Van hooydonck wil boven alles de universaliteit van de *dharma* (boeddhistische leer) benadrukken. Daarom zijn leraren van andere tradities regelmatige en welkome gasten. Hij vindt het belangrijk dat *Ehipassiko* een open spiritueel centrum is, waar mensen met verschillende achtergronden en interesses in de boeddhistische traditie samenkomen om de rust, stilte en vrede in zichzelf en in de wereld te cultiveren.

Programma: maandag: stiltemeditatie; woensdag: geleide meditatie; vrijdag: dharma voordracht; zondagochtend: mindfulness-yoga. Daarnaast vinden er meditatiedagen, stiltewandelingen, weekend-retraites, filmvoorstellingen en bezoeken plaats (zie agenda op www.meditatie-antwerpen.be). Elk jaar organiseert *Ehipassiko* een reis van een maand naar Sri Lanka met een verblijf van drie weken in het *Nilambe Buddhist Meditation Center* ❁



Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg, Korte Altaarstraat 8, 2018 Antwerpen, e-mail: paulvanhooydonck@hotmail.com, info: www.meditatie-antwerpen.be, tel: 0032 (0)3 271 18 08 / 0032 (0)477 76 51 99.

Nyingma: dagelijks leven als beoefening

NL

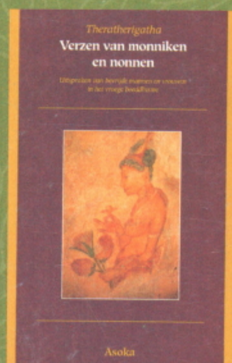
Nyingma Centrum Nederland is een Tibetaans boeddhistisch centrum in het hart van Amsterdam dat een lesprogramma aanbiedt en projecten uitvoert in de Nyingma traditie van de Tibetaanse lama Tarthang Tulku. Kenmerkend voor Nyingma is de aandacht voor toepassingsmogelijkheden in het dagelijks leven. Door bijvoorbeeld de focus van het onderricht op het werk te leggen, kunnen cursisten de boeddhistische leer tot een dagelijkse beoefening maken in plaats van tot theoretische kennis. Het dagelijks leven wordt zo een vorm van onderzoek, waarin boeddhistische waarden, zoals het ontwikkelen van vrijgevigheid, geduld, vriendelijkheid en inzicht tot ontwikkeling gebracht worden. Het centrum heeft plaats voor een aantal vaste bewoners en tijdelijke bewoning door deelnemers aan retraites en werkstudietrajecten. Er zijn twee meditatieruimtes. Hier organiseert het *Nyingma Centrum Amsterdam* lessen en retraites (ook op andere plaatsen in Nederland) en interne of externe werkstudietrajecten. Er worden bijna dagelijks lessen en workshops gegeven in meditatie, Kum Nye Yoga, Skillful Means en de Ruimte-Tijd-Kennis visie. Verder is er een informatiecentrum, een winkel, een bibliotheek, een uitgeverij die de boeken van Tarthang Tulku vertaalt en uitgeeft en een atelier waar *Lotus Design* meditatiekussens en yogamatten maakt. Ook werken er vrijwilligers aan verschillende *sacred art* projecten, zoals het maken van beelden, stoepa's gebedsvlaggen en lantza letters. Dit om het Tibetaanse erfgoed te bewaren. ❁

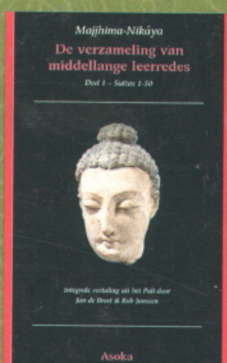


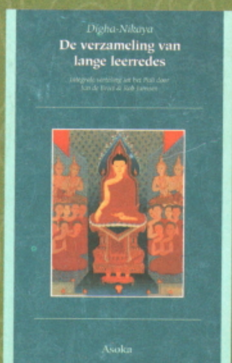
Nyingma Centrum Amsterdam, Reguliersgracht 25, 1017 LJ Amsterdam, e-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl, info: www.nyingma.nl, tel: 0031 (0)20 620 52 07.

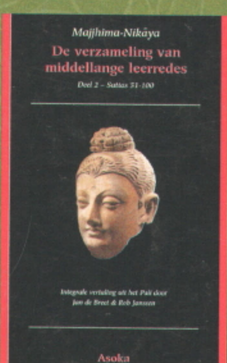
ASOKA

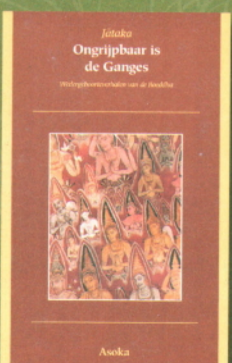
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

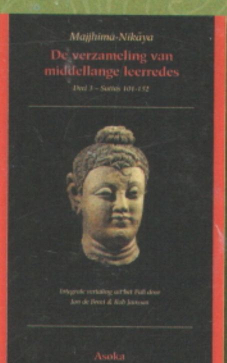


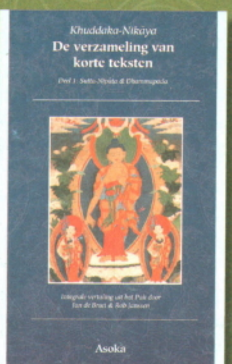


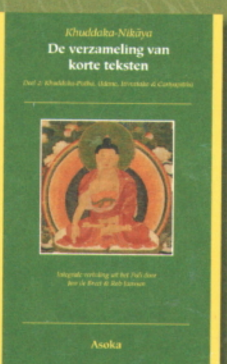












In de ASOKA KLASSIEKE TEKSTBIBLIOTHEEK verschijnen:

DE OORSPRONKELIJKE WOORDEN VAN DE BOEDDHA

rechtstreeks vertaald naar het Nederlands! Inmiddels beschikbaar:

Digha-Nikaya: De verzameling van lange leerredes
(integrale vertaling) ISBN 978 90 5670 061 4, 872 p., €56,95

Majjhima-Nikaya – De verzameling van middellange leerredes
(integrale vertaling in drie delen)
DEEL 1 (SUTTA'S 1-50): ISBN 978 90 5670 096 6, 560 p., €49,95
DEEL 2 (SUTTA'S 51-100): ISBN 978 90 5670 102 4, 544 p., €49,95
DEEL 3 (SUTTA'S 101-152): ISBN 978 90 5670 109 3, 464 p., €49,95

Uit de *Khudakka-Nikaya* – De verzameling van korte teksten
Deel 1: *Sutta-Nipata & Dhammapada*
ISBN 978 90 5670 083 6, 384 p., €28,95

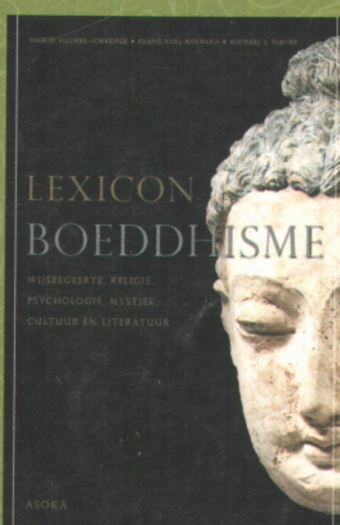
Deel 2: *Khuddaka-Patha, Udana, Itivuttaka & Cariyapitika*
ISBN 978 90 5670 088 1, 408 p., €28,95

Ongrijpbaar is de Ganges (selectie uit de *Jataka*)
ISBN 978 90 5670 071 3, 272 p., €23,95

De verzen van monniken en nonnen (*Theratherigatha*)
(integrale vertaling) ISBN 978 90 5670 019 5, 272 p., €23,95

Najaar 2009 verschijnt het eerste deel van de vijfdelige vertaling van de

Samyutta-Nikaya: De verzameling van thematisch geordende leerredes
DEEL 1 (*Sagthavagga*): ISBN 978 90 5670 229 8, 320 p., €34,95

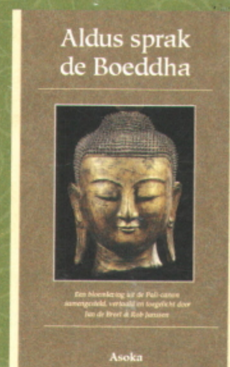


Als onmisbaar naslagwerk:

Fischer-Schreiber, *et al.*
Lexicon Boeddhisme
ISBN 978 90 5670 171 0
456 p., €44,95

Als eerste kennismaking:

J. de Breet en R. Janssen
Aldus sprak de Boeddha
een bloemlezing uit de
Pali-Canon
ISBN 978 90 5670 168 0
288 p., €18,95



Meer informatie en volledig fondsoverzicht:

www.asoka.nl

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL

PRIJSWIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN